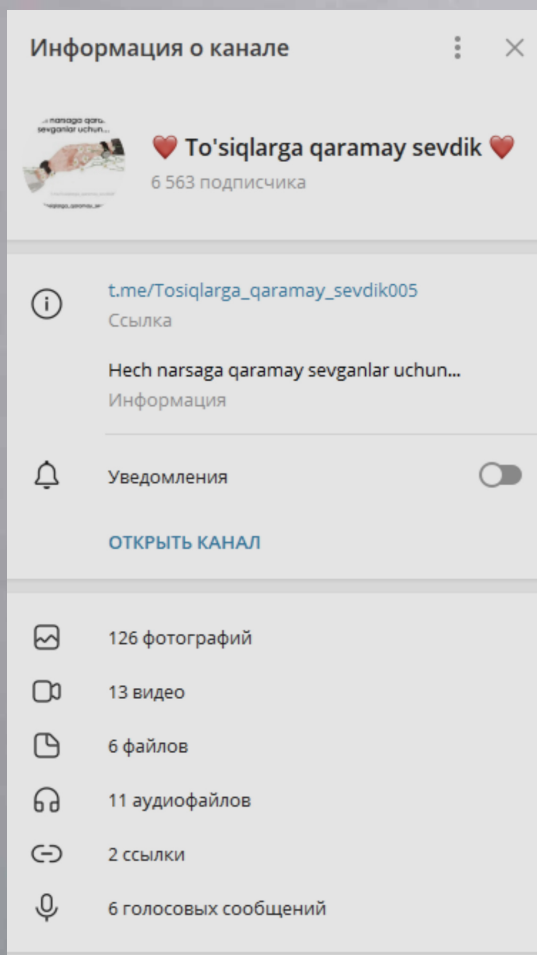


# Mirach Chag'ri Oqtosh

## **HAYOT YUTQAZGAN JOYINGDAN BOSHLANAR**

*“Yutqazganingda emas,  
voz kechganingda yengilasan”.*



Mirach Chag'ri Oqtosh

Hayot yutqazgan joyingdan boshlanar



Darveshdan so'radilar:

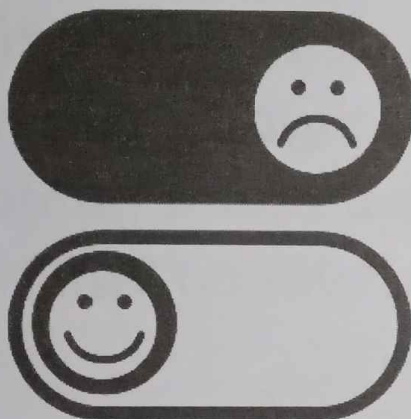
“Hamma narsamizni yo‘qotdik,  
endi nima qilamiz?”

Darvesh javob berdi:

“Choy qo‘y, yangidan boshlaymiz...”

@Tosiqlarga\_qaramay\_sevdik005

Mirach Chag'ri Oqtosh  
Hayot yutqazgan joyingdan boshlanar



*Kun tavsiyasi:  
Peyami Safo  
so'zlarini tinglaymiz:  
"Bugun baxtli bo'l, chunki birov  
sening qayg'ungni aritmaydi.*

@Tosiqlarga\_qaramay\_sevdik005

Mirach Chag'ri Oqtosh

Hayot yutqazgan joyingdan boshlanar



Yutqazdim deb o'ylaganingda shu  
so'zlar senga taskin bo'lsin:  
"Qalbi go'zal odam yutqazsa ham  
g'olib bo'ladi"

@Tosiqlarga\_qaramay\_sevdik005



Mirach Chag'ri Oqtosh

Hayot yutqazgan joyingdan boshlanar



Do'stim, aslo ortingga o'girilma.  
Oxiri nima bo'ladi, deb ichingni  
kemirmasdan, o'zingni tinimsiz  
aybdor his qilmasdan, hech  
to'xtamay oldinga yur. Sen o'ylasang  
ham, o'ylamasang ham, yashagan  
hayoting shu yerda tugaydi. Va shu  
nuqtadan yana yangisi boshlanadi.  
Ortda qolgan umringning bir  
soniyasini o'zgartira olasanmi?!  
Yo'q. Biroq endi yashaydiganlaringni  
go'zallashtirishing mumkin.

Nil Donald Uolsh

## Yo'qotganlar bekati

Hayot bir yo'l kabidir. Bu yo'l kapalak umrichalik: qisqa ham, uzun ham emas. Har soniya qayergadir boramiz, yo'lovchiga aylanamiz. Masalan, sen ham hozir bir yo'lchisan. Bu kitob esa yo'llaringda hamrohing va do'stingga aylansin.

Qani endi orqangni devorga ber, qahvangdan ho'pla va sahifalarni varaqlashni boshla!

Keyingisi – yo'qotganlar bekati.

Yo'qotishni hayotning unashtirilgan qaylig'i desa ham bo'ladi, sababi, hammamiz hayotda nimanidir, kimnidir yo'qotganmiz yoki bir kun, albatta, yo'qotamiz. Yo'qotish o'limga o'xshaydi. Undan qochib qutulolmayсан. O'limdan farqi – azoblanasan, biroq jon berolmaysan. O'ldirmagan azob esa insonni yana ham kuchli qiladi.

Kel, yo'qotib ko'rgan va hali yo'qotishga ulgurmaganlarni ikki guruhga ajratamiz. Birinchi yo'qotganlardan boshlaymizmi? Qo'rqdingmi? Qo'rqma, aslo qo'rqma! Oldin nimanidir yo'qotgan bo'lsang, bu sen uchun hammasi tugaganini anglatmaydi va bu sening hayotdagi so'nggi bekating ham emas. Yo'lning davomi bor. Bunda joning azoblanishi, o'zing parcha-parcha bo'lib ketishing,

charchashing ham mumkin. Biroq ishonaver, har bir chekkan azobing natijaga arziydi. Chunki bu bekat senga noyob tajriba beradi.

Ba'zan yo'qotmoq ham go'zal. Chunki yo'qotishlar ortidan ajoyib zafarlar keladi. Bugun nimalarnidir yo'qotishing, yiqilishing mumkin, ba'zan ehtiyoj sezgan yaqinlaring yoningda bo'lmay, muammolar ichida yolg'iz qolib ketishing ham ehtimol.

Bularni aslo dard sanama. Yo'qotishlarning azobi og'ir, jafosi achchiq. Ammo shunchasiga qaramasdan, qaytadan oyoqda tik tura olish hissi go'zal. Buni so'z bilan ifodalab his qildirolmasam kerak. Bular tushuntirilmaydi, his qilinadi. Ba'zan biror narsaga erishish uchun nimalardandir voz keclish lozim.

Tajriba deganlari osonlikcha qo'lga kiritilmaydi. Pishish uchun biroz yonmoq kerak. Vaqti kelganda shu olovda yonishga ham rozi bo'lish kerak. Shularga tayyor bo'lsang, bu o'tdan eson-omon va kuchli bo'lib chiqasan.

Ikkinchisi hali yo'qotishlar bilan to'qnashmaganlar guruhi. Sizlar omadlisiz. Eng kamida, hozircha omadlisiz. Chunki bir kun yo'qotib qo'yishingiz mumkin bo'lgan narsalarga hozir egasiz. Balki shu gaplarni o'qiyotib, mendan jahlingiz chiqar. Biroq do'st achitib gapiradi.



Bilaman, bu gap og'ir, ammo kun kelib sen ham yo'qotganlar bekatidan o'tasan. Yaxshisi, bekatga yetmasdan unga tayyor bo'lish kerak. Shunda og'riqni kamroq his qilasan. Yo'qotishdan qo'rqma! Yuqorida aytganimdek, nimagadir erishishni istasang, yo'qotishlar senga yordam beradi. Odimlashing uchun ba'zi narsalarni ortda qoldirmoqqa to'g'ri keladi. Bugun yutqazganingni ertaga, kerak bo'lsa, yana ham chiroyliroq shaklda qaytarib olasan. Ba'zi urushlarda yutqazib zafar quchiladi, sening kurashingda ham shunday bo'ladi.

"Xo'sh, o'zing qaysi guruhga kirasan?" deb so'ramoqchi bo'lsangiz, men boshidan kechirganlar guruhidanman, deyman. Ko'rib turganingizdek, azoblar menga tanish.

Bora-bora biror qayg'uga botganimda, jonim yonganida o'zimni oldingidan ham tez qo'lga oladigan bo'ldim. Inson zoti yo'qota-yo'qota hayotdagi barcha musibatlarga chidamli bo'lib boraverar ekan.

Bugun yutqazadi, ertaga shu yutqazgan joyidan qaytadan boshlaydi.

Chunki hayotning o'zi hech narsaga qaramay, davom etyapti.

**Tushkunlikka tushma, hayot davom etadi...**

Bu jumlaning qanday holatda bo'lishingdan qat'i nazar, aqlingning bir burchagiga

yozishingni va yomon vaziyatlarga tushib qolganingda uni takrorlashingni xohlayman:

**Hayot davom etyapti...**

Hayot seni aynan yiqilgan joyingdan turg'azib qo'ymasligi mumkin, lekin yordam qo'lini cho'zadi. Sen esa o'zingdagi kuch bilan oyoqqa turasan. Balki, bu dard va azoblarni unutmassan, biroq ko'nikasan. Yo'qotgan va yo'qligiga ko'nikkan har bir narsa battar joningni azoblashi mumkin, bu senga faqat va faqat iroda va kuch beradi. Necha yoshda va qay holatda bo'lishingdan qat'i nazar, Alber Kamyuning gaplarini esingdan chiqarma!

**"Inson oxir-oqibat hammasiga ko'nikadi".**

Yo'qotganlarimiz uchun juda ezilamiz. Biroq yo'qotganlarimiz bizga bergan tajriba va kuchni hech nima bilan sotib olib bo'lmaydi.

✱ Ba'zan ayrim narsalarga, insonlarga shunday bog'lanib qolamizki, ular yo'qolib qolganda bu yo'qotishni qabul qilishni xohlamaymiz. Chunki ularga qattiq bog'lanib bo'lganmiz. Borligiga ko'nikkan har bir narsaning yo'qligini qabul qila olmaymiz. Ba'zan xuddi ilgari ularsiz yashamagandek bo'lamiz, tirikligimizga ham ular sababdek his qilamiz.

Aslida, o'zimizga nisbatan qilgan katta adolatsizligimiz shu. Birov bilan bor bo'lmadikki, uning yo'qligida yo'q bo'lib qolsak. Bi-

rov birovning yo'qligiga sabab bo'lib qolmaydi. Biroz azob chekishi mumkin, ammo o'lmaydi. Qara, Tezer O'zlu nima demoqda:

**“Birovsiz yashash hammaning ham qo'lidan keladi”.**

Ha, bir inson ikkinchi bir inson hayotiga mazmun kiritishi mumkin, ammo bu yolg'iz yashash ma'nosiz, degani emas. Bir o'ylab ko'r-chi, yo'qligiga ko'nika olmayman, degan insonlarning o'tmishga aylanmadimi? Bir paytlar hayotingning borini baxshida etganing, qadrlaganing va saqlab qolishga intilgan insoningni yo'qotganingda qanchalar azoblanganding.

Hatto “Endi usiz qanday yashayman”, degan vaqtlaring ham bo'ldi. Ammo usiz ham yaxshi o'tgan kunlaring bo'lmadimi? Bo'ldi. Yo'qligiga ko'nikmadingmi? Ko'nikding.

Yiqilding va endi oyoqqa tura olmayman, deding. Tura olmadingmi? Turding.

Birov bilan bor bo'lmading, uning yo'qligi bilan ham yo'q bo'lib qolmaysan.

Bir zamonlar ichidan chiqa olmayman, yengib o'tolmayman, degan azoblarning bari-ni ortda qoldirding.

**Tugamaydi, deb o'ylagan azoblaring ustidan g'alaba qilding.**

Yo'qotdim deya xafa bo'lgan insonlaringni uchratmasdan oldin o'tgan hayotingni xotirla. Axir ulardan oldin ham go'zal yashagansan-ku. Bundan keyin ham shunday yashaysan. Ayrim azoblardan qocha olmasliging mumkin. U musibatlarni chetlab ham o'tolmaysan. Aksincha, ularni boshdan o'tkazishga majbursan. Mayli, azoblarni his qil, biroq sira taslim bo'lma. Ilgari ham yiqilganingda tura olgansan.

Shu jummalarni tez-tez takrorlab tur:

**“Yiqilgan bo'lsam, bu birinchisi emas, yana oyoqqa turaman”.**

Bir paytlar seni azoblagan og'riqlar uchun kurashganingda sen g'alaba qilding.

Ba'zan juda qattiq yiqilding, ammo yana oyoqdasan.

Aslo birovga “Men sensiz yashay olmayman”, dema, aslo aytma! Yashay olasan.

Senga berilgan azoblarning hech birini unutilmasliging mumkin, ammo ular bilan birga yashashni o'rganasan.

**Yiqilishdan qo'rqma! Yiqil.  
Yana oyoqqa turasan.**



## **“Sen Allohga ishon. Umidlar hech kutmagan vaqtingda gullaydi”.**

Hazrati Mavlono

Hech qachon umidsizlikka tushmal Eng yomon paytingda ham kichik bir umiding bo'lsin. Muammolar har birimizning hayotimizda bor. Yiqilganingda qayta oyoqqa tura olishing, ranjiganingda baxtni his eta bilishing, tashlab ketilganingda qaytadan kurasha olishing uchun, imkonsiz ishga qo'l urganingda, bir imkon eshigini ko'rsatadigan umiding bo'lsin. Bu umidni shunday asraki, undan hech kim xabar topmasin. Hamma narsani yo'qotsang-da, shu umidni asrab yur. Uni ham qo'ldan chiqarsang, yo'qotadigan hech narsang qolmaydi.

Tirik bo'la turib, nafas olayotib umidini yo'qotgan, hayotdan uzoqlashgan insonlarni ko'rsam, ranjiyman. Shu sabab ham qayerda umidsizlikka tushgan biror jonni uchratsam, unga yordam qilishga urinaman.

Suvsizlikdan tinkasi qurib, so'lib borayotgan bir gulga suv berib hayotga qaytargandek yon-atrofingdagi umidsiz insonlarning hayot-

ga muhabbati ortishiga ko'maklash. Umid ber.

Ko'ra bila turib umidsizlik kasalligi senga yuqishiga aslo va aslo izn berma. Yashab turib, hayotda bo'la turib, undan alamzada bo'lish nimasi? Umidsizlikka tushish nimasi?

Shuni ikkala qulog'ingga ham qo'rg'oshindek quyib ol. Hamma narsaga ruxsat berish mumkin, lekin umidsizlikka emas. Tayfun Topalo'g'li shunday deydi:

**“Aslida hech bir mo'jizaga ehtiyojning yo'q. Asl ehtiyoj – mo'jizani o'zing ekanligingni tushunish. Uni uzoqdan izlama”.**

“Bir kuni o'rmonda qurbaqalar to'dasi ketayotgan ekan. Shunda ikkita qurbaqa chuqurga tushib ketibdi. Buni ko'rgan boshqa qurbaqalar chuqur atrofida to'planib, nima qilishni bilishmasmish. Qurbaqalar tushgan joy bir qaraganda uncha chuqurga o'xshamas edi. Ammo tepadan qaragan qurbaqalarga u yerdan chiqish imkonsizdek tuyilardi. Shuning uchun chuqurdagi do'stlariga bekorga ovora bo'lmaslikni aytishibdi. Haligi ikki qurbaqa esa ularning gapiga e'tibor qilmay, chiqish uchun kurashda davom etaverishibdi. Tepadagilar esa hali ham bekorga urinishayotganini, bu yerdan faqatgina o'lib qutilish mumkinligini aytaverishibdi. Nihoyat qurbaqalarning biri to'xtab, taqdirga tan beribdi. Narigisi esa harakatda davom etibdi. Maqsadidan voz kechmay, harakatdan to'xtamay,

atrofidagilarning gapiga quloq solmay, oxirgi urinishida bir sakrab, yuqoriga otilib chiqibdi. Qurbaqa boshqalarning gapini eshitmagandi, chunki uning quloqlari kar ekan.

Biz ham hayotda ko'p chuqurlarga tushamiz, qiyin sinovlardan o'tamiz. Odamlar esa bizga voz kechishni, behuda harakat qilmasligimizni aytishadi. Va ichimizdagi umid chirog'ini so'ndirishga urinadilar. Lekin biz aslo ularga quloq solmay, ichimizdagi umidni mahkam quchishimiz kerak. Shams Tabriziy umidsizlikka tushgan insonlarga shunday deydi:

“Qani, o'ringdan tur, o'zingga kel. Umidsizlikka berilma, umid Allohdan, umidsizlik esa shaytondandir. Ichingdagi umidga ishon, bu umidni so'ndirishga uringan insonlar uchun quloqlaringni berkit. Bu yo'l seniki, umid seniki. Umidni mahkam quch”.

Hayot yutqazgan joyingdan boshlanar



“Biz hech kimni yo'qotganimiz yo'q!  
Boshqa ranjimasin, deya Alloh ba'zi  
insonlarni hayotimizdan oldi.  
Bor gap shu”.



## O'zingga yaxshilik qil. O'zingni kashf et

Hali hech narsaga kechikmading. Boshingni yerdan ko'tarib, oldinga qarasang, hech narsaga kech qolmaganingga guvoh bo'lasan. Sen shunchaki o'zingni kashf qilishing kerak, xolos va senda buning uddasidan chiqa oladigan kuch bor. Senga biroz ilhom manbayi kerak. Aslida u ham sendan yiroqda emas.

Masalan, Eynshteynning aql-zakovatini masxara qilganlar, aqli zaif deganlar ham bo'lgan. Biroq u o'zini kashf etdi, atomni parchaladi va unga ishonchsizlik bildirgan odamlarga murojaat qilib: "Seni aqli zaif, qo'lidan ish kelmaydi deyishsa, aslo xafa bo'lma! Menga ham yillar davomida toshlar otib kelishgan. Men esa atomni parchalab, ularning qo'lga tutqazdim".

Senga kechikmaganingni isbotlovchi bir narsa aytaman. Hali ham yuraging urib turibdi, yashamoqdasan, chuqur nafas ol va tirikliging senga berilgan imkon ekanini anglab yet. Keyin esa o'zingni kashf qilish uchun harakatni boshla. Kerak bo'lsa, o'zingga yangi sahifa och. Hatto borib yangi bir daftar sotib

ol. Odamlarning gap-so'ziga qulog'ingni berkit. Barini yangidan boshla va bundan aslo qo'rqma!

Endi insonlarning emas, aksincha, orzularing ortidan yugur. Ro'yobga chiqishini istagan nimang bo'lsa, barini haqiqatga aylantir. Ko'ngling tusagan nima bo'lsa, barchasini qil. Mark Tven bizga shunday xitob qiladi:

**"Oradan 20 yil o'tib, qilganlaring uchun emas, qila olmaganlaring uchun ezilasan. Iloji boricha xatolaringni tuzat. Mustahkam kemada uzoqlarga yelkan och. Shamolni izla, uni tut va his qil"**.

Oradan yillar o'tgach, ushalmagan biror orzung uchun pushaymon bo'lma. Bu hikoyaning qahramoni sensan. Qalam o'z qo'lingda. Sen shu asarni eng chiroyli va zavqli yo'sinda yoz. Hikoyang shunday chiroyli bo'lsinki, boshqalar ham undan ilhom olsin.

**Hayot seniki. Yashash go'zal. Sen chiroyli umr kechirishga qodirsan.**

## Muammo va tushkunlikni qanday yengib o'tamiz?

Hayotda har bir inson muammoga duch kelishi bor gap. Va yana ko'pincha xohlama-gan narsalarimiz bilan ham tez-tez duch bo'lishimizga to'g'ri kelishi mumkin.

Hozir aytmoqchi bo'lganlarimni hayotga isyon deb emas, bir tahlil deb tushun. Yo'qsa, "Yana isyonkor va qo'pol odam gapirishni boshladi", deb meni koyib yurma. Ha, nima deyotgandik? Tushkunlik...

"Men muammo va tushkunliklarsiz ya-shayapman", deydigan kishi bormi?

Bor deyishsa, ishonmayman. Bugun barchamizda bir xil bo'lmasa ham, yechimi-ni topishga harakat qilayotgan muammo-lar bor. Endi shunday o'ylashingizni xohlay-man: hammasi chiroyli bo'lsa, har kun baxtli bo'lsak, hech qachon azob chekmasak, dilim-iz og'rimasa, uqubatlar hayotimiz eshigini qoqmasa, umrimizning mazmuni bo'larmi-di? Mendan so'rasang, yo'q, deb javob bera-

man. Men bu hayotni tanga misoli qurilgan deb bilaman. Baxtli bo'lganimiz qadar baxtsiz bo'lishimiz ham mumkin.

Ko'proq baxtli bo'lish yoki ozroq baxtsiz bo'lish o'zimga ham biroz bog'liq. Senga bir gap aytaymi? Ba'zan chekkan aziyatlarimiz, muammo va tushkunliklarimiz biz uchun bir chipta. Eshityapman, "Qanaqa chipta?" deb so'rayapsan.

Bu – tajriba. Tajribani qo'lga kiritish qi-yin va ko'p vaqt talab qiladi. Tajribani pulga sotib olib bo'lmaydi, uni yutib olish mumkin.

Tajriba ba'zi dardlarni boshdan o'tkazish evaziga keladi. O'sha dardlar qatoriga o'tda yonish, umidsizlikka tushish ham kiradi. Aminmanki, sen ham bir vaqtlar ko'p badal to'lading. Va natijada tajriba orttirding. Qiyin bo'lgandir, balki joning yongandir. Ammo ud-dalagansan.

Chunki sen kuchli insonsan. Qaniydi kuchli insonlarning qalbini ko'ra olishimiz mumkin bo'lganida! Ular yuragida saqlagan bitmas yaralarni, chekkan azoblarini ham ko'ra olgan bo'lar edik.

**Xo'sh, azob-uqubat va tushkunliklar-dan qanday qutulamiz?** Ishonch orqali qutu-lamiz. Balki, bu senga g'alati eshitilar. Xo'sh, nega ishonch bilan, dedik? Kel, yaxshisi, bu savolning javobini darvesh bersin.



Darveshdan so'rashibdi:  
"Qiyin paytlarni boshdan kechirayot-  
ganda nima qilish kerak?"  
Darvesh debdi:

"Qiyinchiliklar umringning oxirigacha davom etmasligini bilishing, bu bir sinov ekanini anglashing kerak. Bundan battari bo'lmagani uchun shukur qilishing, yomon kunlaringda yoningda bo'lmagan insonlarni tark etishing lozim".

Eng avvalo, ishon. Sababi, har bir ish ishonch bilan boshlanadi. Ham o'zingga, ham boshingdan o'tkazgan muammolar umring oxiriga qadar davom etmasligiga ishonishing kerak. Hammasi aynan shu nuqtadan boshlanadi. Ishonch, ishonch va yana ishonch.

Ishonmagan insonlarning orqasidan ergashib ketavermaysan-ku, to'g'rimi? Oldin ishonch hosil qilasan.

O'zingni bunga ishontirmasang yoki qochadigan bo'lsang, quvishadi. Tan ol. Azoblar, qiyinchiliklar, hayotingda bo'lib o'tgan har bir yomon kunlarni qabul qil, tan ol. Ularga kuchingni ko'rsatib qo'y. Har birini qabul qilganingdan keyin o'zingda yanada ko'proq kuchni his qila boshlaysan. Endi hammasi faqat shu bilan tugab qoladimi? Yo'q. Asl maqsad endi boshlanadi. Qara, Pol Braun shunday deydi:

**"G'olib bo'lish kaliti stressga qarshi tura olishingdir".**

Balki, eng qiyin nuqta shu bo'lishi ham mumkin. Hatto shunday vaqt keladiki, hammasini orqaga tashlab, qo'l siltashni, voz kechishni xohlaysan. Kimdir voz kechib ketadi, kimdir davom etadi.

Endi senga savol beraman: "Tugatanmi? Davom etasanmi?"

Bu kitob hali qo'lingda ekanligiga qaraganda, davom etaman, deb javob bermoqchisan.

Kalitni senga birov bermaydi. Sen muhtoj bo'lgan kalit o'z qo'lingda. Uning nomi – sabr. Bu yerda chekayotgan azob va qiyinchiliklardan seni rohat qayig'iga olib chiqadigan narsa – sabring.

Hech qanday dard seni tiz cho'ktirmasligiga, bu azoblar bir umr davom etmasligiga o'zingni ishontirsang, o'yin g'olibi sen bo'lasan. Nima bo'lgan taqdirda ham, o'zingga bo'lgan ishonch va sabrni qo'ldan boy berma. Ana shunda hech narsaga yengilmaysan.

Luiza Mey Olkottga quloq tut:

**"Bo'ronlardan qo'rqmayman.  
Chunki shu bahona kemani qanday boshqarishni o'rganib olaman".**



Shu sabr hayotni saqlab qoladi. Sabr inson va hayot o'rtasidagi eng kuchli quroldir. Boshimizga bir kulfat kelganda, qayg'uga botganimizda, azoblanganimizda, dilimiz og'riganda, hammasi ostin-ustun bo'lib ketganda Anfol surasining 46-oyati bizga shunday deydi:

**“Sabrli bo‘l, Alloh sabrlilar bilan birgadir”.**

Sabr qilish, iztiroblarga chidamli bo'lish haqida gapirganda xayolimga qisqichbaqa hikoyasi keladi. Bu – hayotimda muhim o'ringa ega hikoyalardan biri. Chunki azob-uqubatlar meni yeb bitirayotganda bu hikoyadan o'zimga kuch olgan edim. Buni sening ham hayotingga olib kirishni xohladim.

Bu hikoya bir tomondan dardlardan qachon va qanday xalos bo'lishni o'rgatsa, boshqa tomondan inson o'z hayotini qanday boshlashi haqida so'zlaydi. Qisqichbaqalar qiyinchiliklardan shunday ustalik bilan chiqib ketadilarki, ta'sirlanmaslikning iloji yo'q.

Amerikalik ruhshunos shifokor Abraham Tverskiy tushkunlik va uni qanday yengib o'tish kerakligi haqida bizga ikki og'iz maslahat beradi:

“Bir kun meni tish shifokoriga jo'natishdi. U yerda “Qisqichbaqalar qanday katta bo'ladi?” nomli maqolaga ko'zim tushib qoldi.

Tavba, qisqichbaqalar qanday katta bo'lishining menga nima qizig'i bor, deb o'yladim. Lekin bu e'tiborimni tortgan edi. Maqola qisqichbaqa qattiq qobiq ostida bo'lishiga qaramasdan, o'zi juda yumshoq jonzot ekani haqida hikoya qilar edi.

Kengaymaydigan qattiq qobiq ichida qisqichbaqaning qanday ulg'ayishi hayratlanarli tuyiladi. Qisqichbaqa kattalashavergani sari qobiq unga torayib boraveradi. Natijada u eski qobig'ini tashlab, o'ziga yangi qobiq tayyorlaydi. Yangi qobiq paydo qilguncha qisqichbaqa qoyalarda jon saqlashga majbur. Yo'qsa, yirtqichlardan omon qolishi dargumon.

Vaqt o'tib, yangi qobiq ham tor kelib, qisqichbaqa kengroq qobiqqa ehtiyoj sezadi. Xullas, bu holat bir necha bor takrorlanadi.

Qisqichbaqa tor qobiqda o'zini noqulay his qilgani va kengroq qobiq xohlagani uchun ham ulg'ayadi. Agarda qisqichbaqalarning ham o'z shifokori bo'lganida edi, ular hech qachon rivojlana olmasdi. Sababi, o'zlarini behuzur sezishlari bilanoq shifokor huzuriga yugurishardi. Shifokor ularga tinchlantiruvchi dori berar va shu bilan qisqichbaqalar o'zini yaxshi his qilardi. Eski qobiqdan xalos bo'lish aqllariga ham kelmasdi. Xuddi shunday tushkunlik ham insonga yangi imkoniyatlarni kashf qilish uchun bir belgidir.

Muammolar ichida qolganingda Hazrati Mavlononing shu gapini yodga ol:

**“Muammolar misoli bir tun.  
Dam ol, qayg'uga botma.  
Tong, albatta, otadi”.**

## ***Omadga emas, o'zingga ishon***

Bu hayotda qoqilishing tabiiy hol. Seni tashlab ketishlari hech gapmas. Qo'lingda borini yo'qotishing, hatto bularni boshdan o'tkazganing uchun o'zingni dunyoning eng omadsiz odamidek his qilishing ham mumkin. Ammo shuni unutma:

**“Qo'li cho'ntagida bo'la turib, hech kim omad zinasidan tirmashib chiqa olmaydi”.**

Bu hayotda hech kim yiqilmasdan davom etolmaydi. Rivoyatlarga ko'ra, Napoleonning armiyasi dushman bilan yuzma-yuz kelgan paytda general “Dushman bizdan uch marta ortiq, g'alaba imkonsiz”, deya xabar keltiradi. Napoleon esa shunday deydi: “Jang qanchalik qiyin bo'lsa, zafar shunchalik muqaddas bo'ladi”.

To'g'ri, kurashing qiyin kechadi. Ha, sabring bilan birga kuching ham tugab boradi. Ammo shunday bir kun keladiki, uddalay olishingga ishonmaganlarga qarata shunday deysan: “Uddaladim. Chunki eng boshidan beri o'zimga ishongan edim. Siz oldim-



ga qo'yan toshlar menga kuch berdi. Shuni unutmang: Hayot ba'zilar uchun boy berilgan joyidan boshlanadi".

Viktor Hyugo aytganidek:

**"Hatto eng zimiston tun ham tugab bitadi va quyosh yana takror chiqaveradi".**

## **Ba'zi to'fonlar insonlar uchun yaxshilik olib keladi**

Bizning hamma narsa ostin-ustun bo'lib ketgan, g'amga botgan kunlarimiz bo'lgan, to'g'rimi? O'shanda xuddi butun olam baxtiyordek, barcha hayotidan mamnundek, "Faqat men dard chekishim kerakmi?" deb o'ylaganmiz. Vaqti kelib "Yoningdaman", deya ishontirganlarning asli yoningda bo'lmagani ni juda yaxshi sezib turibsan.

Bu ham yetmagandek, o'nlab muammolar bilan yolg'iz o'zing kurashib kelmoqdasan. Quyoshli kunlarda hamma yoningda, to'fonli damlaringni esa yolg'iz o'zing o'tkazishingga to'g'ri keladi. Bularni o'gir vaziyatga tushganingda, qiyinchiliklarga bitta o'zing qarshi chiqqaningda, yoningda yelkadoshing yo'qligida ich-ichingdan anglab yetasan. Bu - hayotning eng chiroyli o'yinlaridan biri.

Bu o'yin senga ancha narsani o'rgatadi. Ammo buniyam fahmlagan fahmlaydi. Ichingda tinmay seni kemirayotgan o'sha iztiroblarga shunday de:

“Bundan battar ham bo‘lishi mumkin edi...”

Ba’zida payqamay qolamiz. Balki, boshimizdan o‘tayotgan azob va dardlar bizni bundan battaridan himoya qilishi uchun yuborilgandir.

Ikarusning shu jumlasini keltirmasdan, yozishda davom etolmadim:

**“Ba’zan to‘fonlarning ham insonga foydasi bor.**

**Ular qayiqni biroz eskirtirishi mumkin, lekin yaroqsiz qilib qo‘ymaydi”.**

Muammolarsiz hayot yo‘q.

**Dardni bergan Alloh darmonsiz qoldirmaydi!**

Hayot yutqazgan joyingdan boshlanar



*Ba’zilar sodir bo‘lishi tabiatan aniq bo‘lgan narsani o‘zlaricha muqovalab sizga baxt deb hadya etishadi.*

## **Hayotimdan birovning ketganini payqamaydigan nuqtadaman**

Bir vaqtlar qancha qadrlab, mendan voz kechmasin, deb qarshisida g'ururimni oyoq-osti qilgan insonlarim uchun kurashganman. Munosabatimiz yakun topmasin, deya o'zimni yerga urganlarim, haq bo'lsam ham ovozimni chiqarmagan vaqtlarim... O'zimga qancha hurmatsizlik qilibman-a?! Asli bular hech nimaga arzimasa ekan.

Endi hayotimdan ketib qolgan odamlarni payqamaydigan, yuragim ham his qilmaydigan bir joydaman. Na birining men bilan qolishi uchun kurashaman va na xohlamaganga tushuntirish uchun og'iz juftlayman. Hayotimda bo'lishni istagan inson, qanday bo'lmasin yo'lini topib, yonimda qoladi.

Tushunishni xohlagan inson gapirishimdan oldin tushunib oladi. Hech kimga nimanidir isbotlashga ham yoki meni tinglashlariga ham majbur emasman. Yolg'iz boshimga kurashgan kunlarim ortda qolgan. Yo'qotish-

dan qo'rqadigan nimam bo'lsa, hammasini o'z holiga qo'ydim. Istagan ayrilib ketar, istagan yo'limda men bilan davom etar.

**Hayotga meni tark etishni xohlaganlarni, qolishga majburlash uchun kelmaganman. Siz qadrli bo'lsangiz, mening ham o'zimga yarasha qadr-qimmatim bor.**



**Koshki ba'zi insonlar  
oxirigacha ilk  
uchratganimizdagidek  
qolsalar. Yoki  
ayrimlar bilan hech  
tanishmasaydik**

Ba'zan hurmat qilgan insonlaring ilk uchratgan kuningdagi kabi bo'lmasliklari, vaqt o'tishi bilan o'zgarishlari sening aybing emas. Ko'rsatgan har bir hurmatingga hurmat bilan javob qaytadi, deb o'ylaysanmi? Bunday o'ylama, ranjib qolasan...

Vaqtivaqti bilan men ham ayrim insonlarni uchratganim, taniganim o'zimga nohaqlikmikan, deya o'ylab qolaman. Keyin o'zimga o'zim nima deyman, bilasanmi? "Nimayam qilardim, o'zimga jahl qilishimning foydasi yo'q. Ayrimlarning pastkashligini er-taroq fahmlaganim hayotimni qutqardi", dey-man. Va shu xulosani chiqaraman:

**"Salom-alikdan uyog'iga o'tilmaydigan  
insonlar uchun kurashgan ekanman. Meni  
xafa qiladigan yagona narsa shu".**

**Kel, o'zingga bir  
yaxshilik qila qol. Seni  
ranjitganlarning barini  
kechir**

Faqat sevgan va sevilgan qalbdagi bo'lish orzusi, birovlarini hech ham kechira olmasliging seni charchatadigan juda katta yuk bo'ladi, to'g'rimi? Bu yukdan xalos bo'lish vaqti kelmadimikan? Kechirib yuborish va oxirida yengil tortish vaqti bo'lmadimikan?

Qani kel-chi, senda bir kichik muolaja o'tkazib ko'ramiz. Hozir esa shu vaqtgacha senga qilingan haqsizliklarni, azoblarni, to'kkan yoshlaringni va boshingga kelgan har bir omadsizliklarni ko'z oldingga keltir.

Nimalarni ko'ryapsan? Senga shularni ravo ko'rgan insonlarni, to'g'rimi? Oralarida kechirmaganing va "aslo kechirmayman" deganlar ham bor, shundaymi? Hatto bir vaqtlar shu insonlar bilan et va tirnoq kabi eding. Nimalardir bo'ldi-yu, seni mensimadi, ishonchingni sindirdi, xafa qilib, o'z ismini kechirilmaydiganlar qatoriga yozdirdi. Bekorga aytishmagan ekan:

**“Unutma, dushman ko‘r mergandir, do‘st esa qayeringni nishonga olishni juda yaxshi biladi”.**

Axir bizga eng achchiq azoblarni eng yaqinlarimiz bermadimi? Ishonib, boshimizni yelkalariga qo‘yib, dardlarimizni bo‘lishgan insonlarimiz bizni aynan o‘sha azob bilan takror yaralamadimi? Yaraladi. Tanimagan insonlarimiz bizga aslo zarar bermaydi. Bizni ranjitmaydi. Ranjitsa-da, tanigan insonlarimizchalik emas. O‘zing o‘yla, tanimagan insoning to‘satdan seni xafa qilsa, shu yerda mavzuni yopasan. Tanigan va ishongan insoning qalbingni yaralasa, azobini unutishga yillar yetmaydi. Chunki “U menga zarar qilmaydi”, deya ishongansan. “U bunchalikka bormaydi, borolmaydi”, degansan. Ammo qarabsanki, senga eng katta azobni u bergan bo‘ladi. Undan battarini qilgan bo‘ladi.

Gapning po‘stkallasini aytadigan bo‘lsam, bir paytlar yegan, ichganimizni ham baham ko‘radigan, hayotimizdan joy bergan va samimiyatiga ishongan insonlarimiz vaqt o‘tishi bilan o‘zlarini “Kechirilmaydiganlar” ro‘yxatiga qo‘shib qo‘yishmoqda. Nimayam qilardik, kel, biz muolajamizga qayta qolaylik.

Muolaja mavzusi: “Kechirish”. Menga qolsa, nomini “Yengil tortish” degan bo‘lar edim.

“Buni qanday qilish mumkin?” deyapsanmi? “Yetti jahon bir bo‘lsa ham kechirmayman!” degan insonlarning borligini ham. Ba‘zilarning ba‘zilarga bo‘lgan nafrati tandirdan uzilgan non kabi yangi ekanligini ham. Oradan kun, oy va yillar o‘tsa ham, bu nafrat, bu alamlar seni zarracha tark etmaganini ham bilib turibman.

Chunki yaralangan qalbingiz tuzalmadi yoki unga malham bo‘lishga hech kim harakat qilmadi. Har kim nimalardandir va kimlardandir alamzada, qalbi vayron. Zolim odam birovning dilini ranjitganini fahmlab tursa-da, ko‘nglini olay demaydi. Bu yana bir boshqa dard. Xato qilmaydigan va adashmaydigan insonning o‘zi yo‘q.

Ko‘ngilga yo‘l, biroz shirin so‘z va ozingina e‘tibor kerak edi, xolos. Shuni ham eplay olishmadi. Hatto ba‘zilar hayotingda bo‘lmasalar ham, ko‘nglingning ko‘chasi-ga yo‘l topib, unda iz qoldirishni xohlaydilar. Ranjitganlar esa ularni kechirish-ga harakat ham qilmaydilar. Kel, sen shu o‘ylardan voz kech, darddoshim. Qayg‘u va nafratingni arzimas insonlarga sarf qilma!

Nafrat hammaga ham berilaveradigan bir tuyg‘u emas. O‘zingga ziyon qilma. Kechirmasdan hayotingning bir burchagida saqlab yurgan insonlarning endi senga yo‘ldosh bo‘lmasinlar. Ularni hayoting va xayolingdan



o'chir. G'azab va nafratdan xalos bo'l. Yo'qsa, kechirib yubormagan har insoning senga bir yuk bo'ladi. Seni ranjitganlarning barini afv qil va yo'lingda davom et. Ertangi tonging hammani kechirgan va yengil tortgan holingda otsin. O'zingga erkinlik hadya qil. Shu paytgacha ko'tarib kelayotgan bu yuklaring bilan vidolashaqol endi.

Oylab, yillab bularni sudrab yurishga majbur emassan-ku. Kechirib, yengil tortganingda shunday huzurni his qilasaniki, "Pol Boesen haq ekan", deysan:

**"Kechirish, balki, o'tmishni o'zgartirmas, biroq kelajagingga yo'l ochishi aniq".**

Mayli, joning yondi, xomxayollar bilan yashading. Xafa bo'lding. Ammo bulardan yashab o'tding va tugadi. Intiqom olishni xohlayapsanmi? Intiqom oddiy kishilarning ishi. Sen esa oddiy inson emassan. Mahatma Gandi to'g'ri aytgan edi:

**"Zaiflar kechira olmaydi. Kechirib yuborish kuchlilarning ishidir".**

Sen kechirmagan har narsa va har kim seni ranjitishdan, joningga ozor berishdan boshqasini bilmaydi. Hali oldinda yashashing kerak bo'lgan qancha go'zal kunlaring bor. Bu kunlarni keraksiz odamlar bilan yashagandan hech bir ma'no yo'q. Kechirib yubor-maguningcha, qayerda bo'lsang bo'l, qayerga

ketsang ket, bu yuk yelkalarigda turaveradi. Kechirib yuborsam, o'zimga hurmatimni yo'qotaman, deb o'ylashing mumkin.

Ishon, afv qilsang, o'z kelajagingni yangidan boshlay olasan. Baribir kimdir orqangda qolishi kerak. Sen esa faqat o'z kelajaging tomon intilishing lozim. Kechirish bilan kechirganlaringga emas, o'zingga yaxshilik hadya qilgan bo'lasan. Shuni aslo unutma!

**Qancha harakat qilmay, kechirish qo'limdan kelmayapti. Qanday kechiray?**

Kechirsak, g'ururimiz oyoqosti bo'ladi, deb o'ylaymiz. Lekin kechirish keraksiz yuklardan xalos bo'lish uchun o'zimizga qilgan eng katta yaxshiligimizdir. Hozir esa kechirish haqida yozilgan va kechirishingga ko'mak bo'ladigan bir hikoyani aytib beraman:

"Bir kuni litsey o'qituvchisi xonaga kirar-kirmas, nafasini rostlashga ham ulgurmay o'quvchilarga savol berdi: "Bolalar, bir hayot tajribasi o'tkazsak, nima deysizlar?" O'quvchilar hech ikkilanmay qabul qilishdi.

O'qituvchi: "Unday bo'lsa, men nima desam, shuni bajarishga so'z berasizlarmi?" dedi. Bolalardan ijobiy javob olgan o'qituvchi ularga yuzlanib: "Endi ertangi bo'ladigan darsimizga hozirlik ko'ring. Ertaga barchangiz bittadan polietilen paket va 5 kilogrammdan kartoshka olib kelinglar", dedi.

Buni eshitgan o'quvchilar hayron

bo'lishibdi. Ertasi kuni hammaning qo'lida bittadan paket va 5 kilogrammdan kartoshka bor edi.

O'qituvchi bolalarga qaradi va: "Bugunga qadar kechirishni xohlamagan har bir insoningiz uchun bittadan kartoshka olinglar. U insonning ismini shu kartoshkaga yozib, paketning ichiga solinglar". O'quvchilarning ba'zilari paketlariga uchtadan, beshtadan kartoshkalarni solishgan, ayrimlari esa paketni og'zigacha to'ldirishgan edi.

Hayrat to'la ko'zlar bilan boqayotgan o'quvchilarni ko'rgan o'qituvchi bolalarga shunday debdi: "Qayerga borishingizdan qat'i nazar, bu kartoshka paketlarini bir hafta o'zingiz bilan olib yurasizlar. Yotog'ingizda, mingan avtobusingizda, litseyda va partangiz ustida, xullas, qayerda bo'lmang, paket yoningizda bo'lsin".

Aytilgan muddat tugab, hafta oxiri yetib keladi. O'qituvchi xonaga kirib ulgurmasidanoq o'quvchilar shikoyat qilishga tushib ketishibdi: "Ustoz, bu og'ir paketni hamma joyga o'zimiz bilan birga olib yurish juda ham qiyin, bu ham kamdek, bular o'zidan badbo'y hid chiqaryapti. Insonlar bizga g'alati qarashni boshladi. Ham charchadik, ham zerikdik".

O'qituvchi nim tabassum bilan shunday debdi: "Ko'rdingizmi, birovni kechirmay yurish bilan faqat va faqat o'zingizni jazolaysiz.

O'zingiz va ruhingizni og'ir yuklarni tashib yurishga mahkum etasizlar.

Birovni kechirib, shu odamga yaxshilik qildim, deb o'ylaysizlar. Aslida kechirib yuborish o'zingizga qilgan yaxshiligingizdir".

Endi o'zingga bir yaxshilik qil va ko'tarib yurgan shu xaltangni yerga tashla. Yelkangdagi og'ir yuklardan xalos bo'l. Qara, ozodsan...



## **La Tahzan Innallaha ma'ana**

**“Mahzun bo'lma, shubhasiz,**

**Alloh biz bilan birgadir”**

Mening ham dilimni ancha vayron qilishdi. Ko'p aziyat yetkazdilar. Hayotdan ancha sovutdilar. Hatto bora-bora hech narsadan zavqlanmaydigan bo'ldim. Hayotdan to'ygan va muammolar ichida yolg'iz qolib, shu kunim tezroq o'tsaydi, deganlarim ham bo'ldi.

O'rni kelganda bu azoblar hatto nafas olishimga ham to'sqinlik qilgan. O'zimni va atrofimdagilarni yo'qotdim. Soniya sayin hayotimni qo'ldan boy berayotganimga ham guvoh bo'lib boraverdim. Va chorasizlik botqog'iga g'arq bo'ldim. Ularga qarshi kurashish uchun zarracha kuch topa olmadim.

Oldimda ikkita yo'l bor edi: biri – bari-ga yengilib, hayot meni tepkilashiga ruxsat berib qo'yish, ikkinchisi – sabr qilib, kurashib, o'zimni bu botqoqdan qutqarish.

Sizningcha yengildimmi? Yo'q, aslo!

Suyaklarim ichidagi iliklarimgacha his qilgan azoblarim ustidan g'alaba qildim. Dardlar meni tubsiz jarlikka otganida doim xayolimga Tavba surasining 40-oyati kelardi.

**La Tahzan Innallaha ma'ana:** “Mahzun bo'lma, shubhasiz, Alloh biz bilan birgadir”.

**Kun kelib o'tmishga aylanmaydigan dard yo'q, sabr qilmaydigan inson bor.**

@Tosiqlarga\_qaramay\_sevdik005

## **Ba'zan o'z qobig'ingga bekinib olish ham foydali**

Baltasar Grasian aytadi:

**“Insonlar senga osonlikcha erishadigan bo'lsa, qardsizlanasan. Qo'yib ber, ular ham sening yo'qliging bilan sinalsin. Biror narsaning qadri u yo'qligida bilinadi. Ba'zan chetroqda turish kerak”.**

O'rni kelsa, o'z qobig'ingga berkinish o'zingga qilgan yaxshiliging bo'ladi. Har kimning yoniga yugurmaslik, birovga yetishish uchun harakat ham qilmaslik, o'zingga kech qolmaslik, birovni mamnun qilishga urinmaslik, tushunmaganga tushuntirmaslik, o'zingga yetmayotgan quvvatingni keraksiz odamlarga sarf qilmaslik muhimdir.

Kerak bo'lsa, jim bo'lish, faqat jim bo'lib, o'zingni tinglash ham foydali. Ba'zan qobig'ingga berkinish ham senga yaxshilik olib keladi. Bu mag'lubiyating va yolg'izligingni qabul qilish emas. Shunchaki, o'z-o'zing bilan yashab ko'rishdir. Ichida zarracha sof tuyg'ular bo'lmagan “seni sevaman”lardan, soxtaliklar-

dan ko'ra haqiqiy va sokin yolg'izlik yaxshidir. Inson yolg'izlikdan bo'g'ilib ketganida va hayotida kimdir bo'lishini xohlaganida, obdan o'ylashi kerak. Charlz Bukovskiy gaplari yodga olinsa, zarar qilmaydi:

**“Yolg'iz bo'lish – yanglish joyda va yanglish qalbdan bo'lgandan ko'ra yaxshiroqdir. Yolg'izlik soxta va shubhalarga to'la sevgidan ko'ra afzalroqdir”.**

@Tosiqlarga\_qaramay\_sevdik005



**Omadsiz  
inson**

**XATO  
XATO**



**Omadli  
inson**

**XATO  
XATO  
XATO  
XATO**



**“Umuman qoqilmaslik  
omadli bo‘lish degani  
emas. Eng katta omad  
yiqilganda qayta  
turmoqdir”.**

Konfutsiy

Bajarishni xohlagan ishlarini uddalolmayman, deya o‘zingni zaharlashni bas qill  
O‘ziga ishonmagan birovga ishonarmidi?!  
Sen o‘zingga ishon, qarabsanki, barcha orzularing sen tomon qadam tashlab kelaveradi.

O‘zingga ishonib, atrofdagilarning gapiga qulog‘ingni yopib olmaguningcha hech narsani uddalay olmayсан. Bilasanmi, nimani uddalayсан? Sen eplay olmayсан, degan kishilarning gapini haqiqatga aylantirasan.

O‘zingga ishonching bo‘lsa, rejalaringga yetishish yo‘lidagi hamma to‘siqlarni yengasan, ishtiyoqingni so‘ndirmoqchi bo‘lgan har kim bilan kurashishga kuch topasan. Imkonsiz narsaning o‘zi yo‘q.



“Qila olaman, deganingda tanangdagi yuz milliard hujayra maqsadlaring uchun harakatga tushadi”.

Sen o‘zingga ishon. Boshqalar ham senga ishonishni boshlaydi. Paulo Koeloning mashhur jumlasini eshitganmisan?

**“Sen biror narsani chindan xohlasang, butun olam sening xohishing ijobat bo‘lishi uchun harakatga keladi”.**

Xuddi shunday o‘ylashni boshla, shuni o‘zingga singdir. Sen istagan har narsa senga bir nafaschalik yaqin. Mag‘lubiyatga yuz tutib, qayta oyoqqa turganingda sen istagan narsalar sen tomon harakatlanayotganiga guvoh bo‘lasan. Insonni qaror qilgan yo‘lidan birov qaytara olmaydi. Bajarishni xohlaganlariga hech kim to‘sqin bo‘lolmaydi. Odamlar doim gapiraveradi. Sen ularni eshitmay, davom etaver.

Seni tushunadigan inson hech qachon yo‘lingga to‘siq bo‘lmaydi. Ammo o‘zing o‘zingga to‘siq bo‘lishing mumkin. Qilishing kerakligida o‘zingga ishonmaysan. O‘z qarshingga o‘zing chiqasan va qo‘rquvga mag‘lub bo‘lasan.

O‘zingga ishonsang, hech narsa uni uddalamaguningcha tugab qolmaydi.

**“Sendan hech kim chiqmaydi!”**

Bu gapni eshitmagan odam yo‘qdir deb o‘ylayman. Ba‘zilarning hikoyasi shu gapni eshitgandan keyin boshlanadi, yana boshqa birlari bu gapga e‘tibor qilmay yo‘lida davom etadi. Kimdir esa shu gapni aytganlarni o‘zi uchun belgilab qo‘yib, yuqori marralarni egalaganda o‘sha odamlarga munosib javob qaytaradi. Qo‘shiqlari ko‘p tinglangan bir xonanda yodimga tushdi.

Unga “Sendan xonanda chiqmaydi”, deya yuziga eshiklarni yopishgan edi. Hatto 1995-yilda yozilgan “Omadim” nomli ashular to‘plami atigi 50 dona sotilgan. Xo‘sh, u nima qildi? Yengildimi? Voz kechdimi? Odamlarning gapiga quloq tutdimi?

Yo‘q, to‘xtamadi, yengilmadi, voz kechmadi va davom etdi. Faqat o‘ziga ishondi. Hozir uning qo‘shiqlari millionlar qalbini zabt etgan. Xo‘sh, u kim ekan, deb hayron bo‘layotgandirsan? U **“Meni unutma. Bilasan, unutilmoq azoblagay har insonni”**, deya kuylagan Sezen Aksudir.

Shunga o‘xshash yana bir hikoya qahramoni bor. U yirik avtomobil kompaniyasi egasi.

U 1903-yilda bankdan kredit so‘ragani-



da, rad javobini olgan. Bank mudiriga: "Qanday qilib shunday katta loyihani qo'ldan boy berishingiz mumkin?" deganida, mudir unga shunday deydi: "Avtomobil o'tkinchi bir moda bo'lishi mumkin".

Mudirning gapidan ta'sirlangan korxonaga egasi: "Bir kun bu yo'llarda ot aravalar o'rnini avtomobillar egallaydi", deydi. Kompaniya egasi maqsadiga erishish uchun naq besh marotaba kasodga uchragan. Son-sanoqsiz to'siqlarga duch kelganda yengilmadi, ichidagi ovozga quloq soldi. O'ziga ishondi va u asos solgan avtomobil hozir ko'pchilikning uyi oldida turadi.

"Xo'sh, kim ekan u?" deyapsan. U **"Uddalay olmasliging haqida o'ylayotgan bo'lsang, sen haqsan. Uddalay olmaysan"**, degan "Ford" kompaniyasi asoschisi Genri Ford edi.

Tanishtirmoqchi bo'layotgan navbatdagi qahramon ham senga begona emas.

Ota-onasi uning kichikligida ajrashgan, shu sabab unda havas qilarli bolalik bo'lmagan. Ulg'aygach, dardlarini yengillatish uchun qo'lga qalam oldi. Yozishni boshladi. Bolakayning yozishga tutingani oila a'zolari ni quvontirmagan. Aniqrog'i, undan omadli odam chiqishiga ishonishmagan. Hatto yozi-shi atrofdagilarni xavotirga sola boshladi. Barcha qoralamalarini to'plab, bosmaxonaga

olib borganida "Sening kitobing sotilmaydi, buni kim ham o'qirdi?" degan javobni oldi. Keyin u nima qildi? Yengildimi? Voz kechdimi? Odamlarning gapiga quloq tutdimi? Yo'q. Ichi-dagi ovozni tingladi. Yengilmadi ham, voz ham kechmadi. Insonlarning gapiga e'tibor ham bermadi.

Chiqargan kitoblari millionlab nusxada sotildi. Faqatgina oxirgi yozgan kitobi 680 ming dona sotildi, xolos. Natijada unga ishonmaganlar ham undan dastxat olishga kelishdi. Uning kimligiga qiziqyapsiz, shundaymi? Har kimning uyida kamida bitta kitobi joy olgan va shu on qo'lingda turgan kitob muallifi, Yaratganning bir bandasi - Mirach Chag'ri Oqtosh...

### **Kishanlarni parchala!**

Ko'pincha ketma-ket kelgan muvaffaqiyatsizliklar, o'zimizga bo'lgan ishonchning yo'qolishi, ruhiyatimizga salbiy ta'sir qilganlar sabab oyog'idan kishanlangan fil bolasidek bo'lib qolamiz. Hammasi tugab, o'zini chorasiz sezadigan kishilar qolgan hayotida xuddi fil bolasi kabi biror ishni eplay olishiga ishonmaydi.

Fillar kichkinaligida qochib ketmasin deb oyog'idan zanjir bilan bog'lab qo'yishadi. Fil bolasi zanjirni yechishga qancha harakat qilmasin, eplay olmaydi. Vaqt o'tishi bilan filcha katta bo'ladi. Va oyog'idagi zanjirdan



xalos bo'la olmasligiga ko'nikadi.

Endi qochishga harakat ham qilmaydigan filning oyog'idan temir zanjirlar bo'shatilib, o'rniga taxta tushovlar taqiladi. Mana endi qochishga qulay bir fursat. Biroq filda ozod bo'lish istagi allaqachon yo'qolgan. Chunki oyog'idagi tushovdan qutila olmasligiga o'zini ishontirgan. Keyin oyog'idagi tushov ham yechiladi. Bu safar fil turgan joyidan tashqariga chiqishga harakat ham qilmaydi.

Psixologiyada buning nomini "O'rgatilgan chorasizlik" deyishadi. Eplay o'lmadim, deb yana urinib ko'rishdan voz kechma. Charchasang, nafas rostla, hech qachon yengilma. Oyog'ingga zanjir bog'lashsa ham, harakatdan to'xtama. Sinab ko'raverishdan voz kechma.

Sen oyog'ingdagi kishanlardan, qarshingdagi to'siqlardan, omadsizliklardan kuchliroqsan. Endi esa shu zanjir-u kishanlarni parchalab tashla. Qilolmayman dema, eplaysan, uddalaysan. Robin Sharmaning "Ferrarisini sotgan olim" kitobini o'qiganimda shunday jumlaning tagiga chizgandim:

**"Bir tog'ning eng baland cho'qqisidagi huzurni o'sha tog'ning etaklarida yurmagan bo'lsang, qanday his qila olishing mumkin?"**

Yiqilmasdan, omadsizlikka yo'liqmas-

dan erishaman degan muvaffaqiyatlarning gashkini qanday sura olasan? Kris Gardnerning hayoti ochib berilgan "Baxt izlab" filmidagi bir sahnada ota rolini gavdalantirgan Uill Smit o'g'liga shunday deydi:

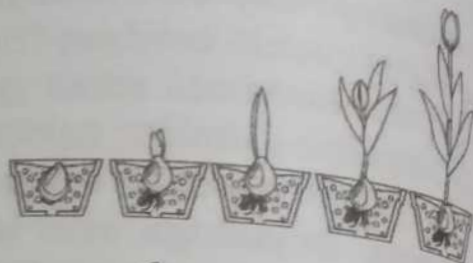
**"Kimdir kelib, senga bu ishni qila ol-maysan, deyishiga aslo izn berma. Hatto bu men bo'lsam ham. Xayolingdagi rejani mahkam qo'riqlashing kerak. Odamlar udalaysan, sabab sen ham bajara olmasligingni aytishadi. Nimadir qilmoqchi bo'lsang, uni qiyin bo'lsa ham bajar".**

Endi senga savol: "Qila olmayman, qo'lingdan kelmaydi, sendan hech kim chiqmaydi", deganlarning niyatini amalga oshirasanmi? Yoki ichingdagi sasni tinglab, o'zingga ishonib, harakatda davom etasanmi? Menga eplolmayman, degan o'nlarcha inson shu ishni uddalaganimda "Zotan, men senga ishonar edim, uddalashingni bilar edim", deyishgan...

Bunday holatning ko'piga guvoh bo'lganman. Insonlar o'zi doim shunday. Uddalaysan, olmasliging uchun qo'lidan kelganini qiladi. Omadga erishganingda, yuzsizlarcha yoningga kelib, "Uddalashingni bilardim", deydi.

**Shuning uchun bor, uddala va odamlar orzularingni mahv etishiga yo'l qo'yma. Bu yo'l seniki, doim oldinga qadam tashla.**





## **“Sabr qil, gul vaqtidan oldin ochilmas”.**

Shayx Adabali

Yomon lahzalarni boshdan kechirganingni bilaman. Qadrlaganlaringdan javob qaytmaganini ham bilaman. Hatto bir vaqtlar qilgan yaxshiliging evaziga orqangdan pichoq urganlarini ham tushunaman.

Mehmet Akif Ersoʻy ham bekorga shunday demagan:

**“Inson bolasi yuzsiz, haddin bilmaydi chindan,**

**Kimga qilsang yaxshilik, asra oʻzingni undan”.**

Sabr, sabr, deyaverib sabr toshiga aylandim, demoqdasan, bilaman. Ammo sen ham unutmaki, duch kelgan qiyinchiliklarga sabr qilishing yengilganingni anglatmaydi. Bu – boʻyin egding degani emas. Boshingdan oʻtganlarga qarshi kurashing davom etavera-

di. Bu hayotda hamma narsa oʻz vaqtini kutadi. Vaqtidan oldin na quyosh chiqadi va na gul ochiladi.

Inson zoti har bir koʻrgilikdan keyin endi sevmayman, deydi-da, sevib telba boʻlgan va uyqusiz qolgan tunlari ogʻriqlarini seva-seva chiqarib tashlaydi.

Noumid boʻlma, sening hikoyang eng goʻzal Yozuvchi tomonidan yozilgan. Bugun baxtsiz boʻlishing mumkin, lekin hayot sen uchun hali qanday chiroyli lahzalarni tayyorlab qoʻygan.

Sabr qil, gul ham vaqtidan oldin ochilmaydi...

**Biroz shoshma, goʻzal kunlaring yoʻlda emish, ular sen tomon kelmoqda.**

## Senga ko'tara olmaydigan yuk berilmadi

Boshimga kelgan hech bir azobga isyon qilmadim. Muammolarim ba'zan meni yura olmas holga keltirdi, ammo yengilmadim. Chunki menga kelgan har bir dard, azob va muammolar ularni yengib o'ta olishim uchun berildi.

Hozirgi azoblarimni yengib o'tish uchun yashamoqdaman. Nima deb o'ylagan edingiz? Hamma dard-u alam faqat bizning boshimizga kelmoqda, faqat biz kurashib yashamoqdamiz, deb o'ylaysizmi? Yo'q. Alloh bizga bu kurashda yordam beradi.

Robbimiz shunday amr qildi:

**"Albatta, bir qiyinchilik bilan bir osonchilik bordir. Noumid bo'lma. Alloh ham imtihon qiladi, ham shu imtihonda yordam qo'lini cho'zadi".**

O'zingni kuchsiz his qilib, yengib o'ta olmayman, degan o'nlab muammolarni ortda qoldirganingga guvohsan. Yiqilasan, ma'lum vaqt oyoqqa qayta turolmasliging ham mumkin. Muammolar bo'g'zinggacha kelsa, yengib

o'tolmasligingni o'ylarsan, ehtimol. Biroq vaqti kelib, hammasining ustidan arslon kabi sakrab o'tgan bo'lasan.

Senga yengib o'tilmaydigan sinov berilmadi. Kishini hech qanday dard o'ldirmaydi, aksincha, kuchli va sabrli qiladi.

Sabohiddin Ali aytganidek:

**"Hech bir azob boqiy emas. Bir puflasang, uchib ketar.**

**Ba'zilar sal qattiqroq puflashingni talab etar".**

Sabr – dardi bo'lgan odamga yozib beriladigan birinchi dori.

Baqara surasida **"Alloh sabr qilganlar bilan birgadir"**, deyiladi. Sabr deguncha aqlimga sabr bilan sinalgan Hazrati payg'ambar Ayyub keladi. Anbiyo surasida shunday deyiladi: "Ayyubni esla. U Robbisiga: "To'g'ri, dardga duchor bo'ldim, Sen esa marhamat-lilarning eng marhamatlisisan", degan edi. Biz ham uning duosini qabul qildik va nima dardi bo'lsa, undan oldik. Duo va ibodatda bo'lganlar uchun bir ibrat bo'lsin, deya unga oilasi va undan ortig'ini berdik".

Men esa boshimga nima dard yoki sinov kelsa, "Allohim, menga Ayyubning sabri qadar sabr ato qil", deya duo qiladigan bo'ldim. Ayyubning qanday sabrli ekani haqida eshitganmisan?

Hazrati Ayyub juda axloqli inson bo'lgan.



U ko'p mulk sohibi bo'lsa ham kibrlanmasdan, bularning bari Alloh in'omi ekanini aslo unutmagan. Shu bilan birga, boshqalarga sadaqani ham kanda qilmagan.

Imtihon deyotgan edim-a? Ayyub hazratlari kunlarning birida bor mol-mulkidan ayrilibdi. Atrofidagi insonlar unga o'zidan ko'p achinishibdi. Biroq u har doim "Beradigan ham Alloh, oladigan ham Alloh", der edi. Sinovi borgan sari qiyinlashib, bolalaridan ham ayriladi.

Yonida faqat yolg'iz ayoli qoladi. Alloh endi Ayyub hazratlarini sog'ligi bilan sinadi. Qalbi va tilidan tashqari, tanasining hamma joyini yara bosib ketadi. Yaralar uni tanib bo'lmas holga keltiradi.

Shuncha azob-uqubatlarga qaramay, u biron marta ham Robbisiga isyon ko'tarmadi, noshukurlik qilmadi. "Allohim, endi bu yaralar meni battar qiynamoqda, men ibodatlarimni to'la-to'kis bajara olmayapman. Seni zikr qilmasdan, Senga ibodatda bo'lmasdan qanday yashayman?" deya yolvorardi.

Mehribon Alloh nihoyat uning duolarini qabul qiladi. Oyog'i bilan yerni tepishi va shu yerdan chiqqan suv bilan butun badanini yuvib, o'sha suvdan ichishi bilan Ayyub payg'ambar butun darddan xalos bo'ladi. Yo'qotganlarining bari unga qaytadi.

Bu Sod surasida shunday izohlanadi:  
**"Biz uni haqiqatan ham sabr qilishini bilgan edik.**

**U juda yaxshi banda edi. Doimo Allohga sajdada edi".**

Alloh sabr qilgan bandasini sevadi. Ba'zan sabring ham holdan toyadi, ammo taslim bo'lmasliging kerak. Senga dard bergan Robbim shifosini ham o'zi berishini unutmama.

Qish o'tadi, yoz keladi. Eng zimiston tun o'rnini quyoshli kun egallaydi. Sen sabrni bil. Boshingga bir musibat kelganida, dardlar seni kemirishni boshlaganda Allohga yuzlan:

**"Allohim, menga hazrati Ayyubning sabrini ber".**

**Alloh senga Ayyub payg'ambar sabrini ato qilsin.**

**Mashaqqatlarga duch kelganingda:**

“Biror musibat boshingga kelganida sabr qil. Chunki hech bir qiyinchilik yo‘qki, ortidan osonchiligi bo‘lmasa”.

Hazrati Usmon

**Kingadir suyanish uchun ehtiyoj sezsang:**

“Kim sabrda sobit tursa, Alloh unga kurashish uchun kuch ato qiladi.

Hech kimga sabrdan xayrli va ulkan hadya berilmas”.

Muhammad (s.a.v)

**Yengil tortmoq uchun bir kalitga ehtiyoj bo‘lsa:**

“Sabr – yengillashish kalitidir”.

Hazrati Mavlono

**Umidsizlik ichida qolsang:**

“Vaqti kelib Robbing senga ko‘ngling-dagilarni ato etadi va seni xushnud qiladi”.

Toha surasi 5-oyat

**Yaxshilik qilganingga afsuslansang:**

“Sabr qil! Chunki Alloh yaxshilik qilganlarni mukofotisiz qoldirmas!”

Hud surasi 115-oyat

**Muhabbatga oshno qalbing bo‘lsa:**

“Alloh sabrlilarni sevar”.

Oli Imron surasi 146-oyat

**Qachon yaxshilik ko‘rar ekanman, desang:**

“Barcha yaxshiliklar sabr ortidan keldi”.

Hazrati Mavlono

**Shifo izlayotgan bo‘lsang:**

“Sabr – dardlaring shifosini Allohdan kutishdir”.

Hazrati Mavlono

## **Yopilmoqchi bo'lgan eshikka oyoq tirash – yangi eshik ochilishidan mosuvo bo'lishdir**

Yopilishi kerak bo'lgan eshikni tutib qolma. Qo'y, yopilaversin. Bugun sen uchun bir eshik yopilsa, buni hikmatga yo'y. Alloh barcha eshiklarni yuzingga yopgan bo'lsa, buni seni sevmagani yoki yolg'iz qolishingni istagani uchun qildi, deb o'ylaysanmi?

Aslo bunday o'ylama. Aslo yolg'izman dema, Robbingni ranjitasan. To'g'ri, ba'zan ishlarimiz orqaga ketadi, hamma omad eshiklari yopiladi. Alloh bularni seni sevmagani yoki o'ylamagani uchun emas, o'rniga yaxshiroq eshikni ochish, seni ba'zi to'fonlardan himoya qilish uchun qildi.

Bundan fojia yasama.

Shunday hayot iskanjasiga tushib qolganingda, Shuaro surasi 78-oyati yuraging otashiga suv sepsin:

**“U meni yaratgan va menga to'g'ri yo'lni ko'rsatgandir”.**

**Osmondagi qushlarning uchish yo'lini belgilagan Robbim seni yo'lsiz va chorasiz qoldirmas.**



## Sevgi uni his qilganingda va his qildira olganingda go'zal bo'ladi

Insonlar bir-birini sevadi, ammo buni his qildirolmaydi. His qilinmagan sevgining qadri bo'ladimi? Xatti-harakatlarda ifodalanmagan sevgi izhorlarining ahamiyati bormikan?!

Bu holatga Turgut Uyarining gaplari juda mos keladi:

**“Men uchun yashirin, ko'rsatilmagan, his etilmagan sevgining zarracha qiymati yo'q.**

**Balki, shu devorlar ham meni juda qattiq sevishi mumkin, to'g'rimi?”**

Hayotingda his qilinmagan sevgi bo'lmasin. Ehtiroslardan ma'no yo'q. His-tuyg'uga asoslangan munosabatlar bir kun tugashi, ular senga charchoqdan boshqa narsa bermaganini qalbing huzurini yo'qotganda anglab yetasan.

“Seni sevaman”, deyishdan oldin hayotingda buni senga his qildiradigan inson bo'lsin. Seni har soniya xavotir olib izlaydigan, kuning qanday o'tgani bilan qiziqadigan, joning nimadandir siqilganda sen bilan

bunga yechim izlaydigan, xafa bo'lsang, sunchalik xafa bo'ladigan, baxtiyorligingda baxtli bo'ladigan, vaqti bo'lmasa ham, senga vaqt topa oladigan inson bilan hayotingni boshla. Sevgi shunday kishilar bilan go'zal. Ana shunday insonni bir kun uchratasan.

Endi o'zingni qiynayverma. Juda charchab ketding.

Qalbing ham charchadi.

“Qabrison odamlarga to'la. Hamma bir mozor boshida to'plangan. Bir kekxa kishi tobutni quchoqlab: “Seni yaxshi ko'raman, seni sevaman”, deya yig'layapti. Ma'lumki, tobut ichida yotgan shu odamning ayoli – yillar davomida bir yostiqa bosh qo'yan sevimli turmush o'rtog'i.

Bu kishining farzandlari va atrofdagilar unga juda achinishar, yig'lab, taskin topishini kutishar edi. U har safar tobutni quchganida sevlashini aytishdan charchamas edi. Tobutni tuproqqa qo'yish vaqti keldi. Farzandlari otasini tobutdan zo'rg'a ayirib olishdi. Ota esa haligacha marhumaga sevgi izhor qilayotgandi.

Bolalarining to'ng'ichi otasini mahkam quchoqlab: “Dadajon, bo'ldi endi. Hammamiz bilamiz, onamni juda sevar edingiz. Biz ham uni juda yaxshi ko'ramiz. Lekin Allohning marhamati shu ekan, undan ayrilib qoldik”, dedi.

Haligi odam: "Meni tushunmayapsizlar, hech biringiz bilmaysizlar, men uni juda sevar edim", dedi. O'g'li esa: "Biz ham yaxshi ko'rar edik, lekin na iloj, qo'limizdan hech nima kelmaydi, dada", deb javob qaytardi.

Qariya: "Tushunmaysizlar, men uni juda yaxshi ko'rar edim. Faqat bu gaplarni unga hayotligida hech ayta olmadim. Uni qanchalik yaxshi ko'rishimni, sevishimni o'ziga bir marta bo'lsa ham ayta olmadim", deya qaytib og'iz ochmadi.

Sevganimizga uni sevishimizni aytish yoki his qildirish uchun uning o'limini kutish yoki dil izhori qilish uchun kasalxonaga tushishini poylash shart emas. Vaqtida qadrash kerak.

Stefan Sveyg shunday deydi:

**"Kimdir seni sevishini his qilishing dunyoni go'zallashtirib yuborgan bo'lar edi".**

## **G'oliblar ulashishni bilganlardir**

Onam doim yolg'iz yegan yolg'iz o'lar, derdilar. Bu gapni har safar eshitganimda biroz cho'chirdim, ammo bu so'zda hikmat bor. Qayerga bormay, necha yoshimda bo'lmay o'zini o'ylaydigan, boshqalar bilan baham ko'rishni bilmaydigan odamni ko'rsam, unga onamning o'sha gapini aytib qo'yardim.

Men na o'zimda bo'lganini boshqasidan bekitar edim va na o'zimda yo'q narsa birovda bo'lsa, hasad qilardim. Bolaligimda do'kondan o'zimga qo'shib ukamga ham shirinlik olardim. Bizga shunday tarbiya berildi. Negaligini bilmayman-u, ulashishni juda yaxshi ko'raman. O'zida borini baham ko'rmagan, faqat o'zini o'ylagan kimsalarni hayotimdan bittama-bitta chiqarib tashladim. Bunday insonlarga hech toqatim yo'q.

Oshoning men eng yoqtirgan bir gapini bor:

**"Maqsading saqlash emas, ulashish bo'lsin. Xatolarni takrorlash emas, yechim izlash bo'lsin. Yiqitish emas, suyash bo'lsin. Zarba berish emas, bag'ringga boshish bo'lsin".**



Hayotni yanada go'zal va ma'noli qiladigan bu baham ko'rishdir. Ulashish va yana ulashish. Ulashmagan nimang bo'lsa, u seniki emas.

Yunus Emro' to'laligicha haq:

**"Ulashganing senikidir, to'plab, saqlaganing emas".**

O'zingni o'ylamasdan, go'zal narsalarni boshqalar bilan baham ko'rganing sayin hayotning ajoyibligini ko'rib boraverasan. Ulashganing sari Alloh senga yana ham ko'prog'ini nasib qilaveradi.

Aynan shu mavzuda sizga ibrat bo'ladigan "Darvesh qoshiqlari" hikoyasini aytib beraman.

"Kunlarning birida Darveshdan: "Sevgisi faqat tilda bo'lganlar bilan chindan sevganlar orasida qanday farq bor", deb so'rashibdi.

Darvesh farqni ko'rsatish uchun sevgisini tilidan qalbiga ko'chira olmaganlarni yig'ib, ularga bir dasturxon hozirlatibdi. Mehmonlarga sho'rva tortilibdi. O'tirganlar dasturxonida qoshiq yo'qligini sezishganda darvesh bir metr uzunlikdagi qoshiqlarni olib kelibdi.

Darvesh mehmonlarga sho'rvani qoshiqning uchidan ushlab ichasizlar, deya shart qo'yibdi. Kelganlar qancha urinishmasin, qoshiqlar juda uzun bo'lgani uchun sho'rvani eplab icha olishmaydi. Sho'rva to'kilib, mehmonlar kuyib qoladi. Ham qorni

to'ymay, ham kuyib, dasturxondan qo'zg'alishadi.

Darvesh birozdan keyin sevgisi haqiqatda qalbida bo'lganlarni taklif qilibdi. Yuzida muhabbat ufurib turgan insonlar dasturxon atrofiga joylashishibdi. Darvesh bularga ham xuddi o'sha shartni qo'yibdi. Ular uzun qoshiqlarni sho'rvaga botirib, qarshisidagining og'ziga tuta boshlabdi. Shunday qilib, biri ikkinchisini to'ydirib mehmondorchilikdan qaytishibdi. So'ngra darvesh chin oshiqlar farqini so'rganlarga shunday debdi:

"Mana, kimki hayot dasturxonida yolg'iz o'zi to'yishni o'ylasa, och qoladi. Va kimki do'stini o'ylab, uni to'ydirsa, do'sti ham uni to'ydiradi. Hayot bozorida har doim olgan emas, bergan g'olib bo'ladi".

**Ulashish sevgidir va hayot ulashishlar bilan go'zaldir.**



## Eng foydali muolaja - shukr qilish

Qo'limizda boriga shukr qilmasdan, qadrini bilmasdan, ko'prog'ini xohlayveramiz. To'g'ri, ko'p bo'lsin, kam bo'lmasin. Aslida, qo'limizdagilar eng qadrlisidir. Nafs-da, bu - nafs. Doim xayolimiz o'zimizda bo'lmaganida qoladi. Lekin umrimiz sohib bo'lganlarimiz bilan chiroyli, biz esa xom sut emganligimizga borib, buning qadrini bilmaymiz. Asl boylik bir dunyo boyligi bo'lsa ham, shukrni bilganlarda emas, ega bo'lganiga doim shukrda bo'lganlar qo'lidadir.

Hozir esa o'zingda bor bo'lgan hamma-sini ko'z oldingga keltir va o'zingdan so'ra:

**Xo'sh, shular ham bo'lmaganida-chi?**

Eskilar to'g'ri aytishgan ekan:

**"Oziga qanoat qilmagan ko'piga erisha olmas".**

Sen oziga qanoat qil, ko'pi o'zi seni topadi. Hayotda shukr qilishimiz kerak bo'lgan qancha-qancha narsa bor. Eng ko'p shukr qilishimiz kerak bo'lgani yangi bir tongni qarshi olganimizdir.

Hayotdan to'yib ketdingmi? Kechqurun uxlab, qaytib tongni ko'rolmaganlar bor. Foy-

dalanayotgan telefoningni yoqtirmayapsanmi? Telefoni bo'lmaganlar bor. Yashayotgan uyingdan ko'ngling to'lmayaptimi? Boshini suqadigan bir boshpanasi bo'lmaganlar bor. Yegan ovqatingning tuzi past bo'lgani senga yoqmadi, to'g'rimi? Oramizda yeyishga ovqat topa olmay yurganlar bor. Ko'zlaringning rangi yoqmay qoldimi? Atrofingda ko'zi ojizlar bor.

Sog'lig'ing qadrini bilmayapsanmi? Hayotda qolish uchun o'lim bilan kurashayotgan qancha inson bor.

Qara, Hazrati Mavlono nima demoqda:

**"Dardlar faqat mening boshimda, deb o'ylama, sendagi dardni ne'mat hisoblaydiganlar bor".**

"Qadim zamonlarda juda badavlat, ammo o'zini baxtsiz his qiladigan bir qirol bo'lgan ekan. Baxtli bo'lish uchun qancha harakat qilsa ham, hech baxtga yetisha olmas-mish. Shu o'lkaning donishmandini huzuriga chaqirtirib: "Qanday qilib, xursand va baxtli bo'la olaman?" deb so'rabdi.

Donishmand: "Qirolim, baxtsizlikdan xalos bo'lishni xohlasangiz, baxtli bir insonni topib, uning kiyimini kiyishingiz kerak", - debdi.

Qirol darhol xizmatkorlariga baxtli odamni topib keltirishni amr etibdi. Shaharda izlamagan joylari qolmabdi, ammo

baxtli odamni topib kela olishmabdi. Kimdir turmush o'rtog'idan, kimdir kambag'alligidan yana kimdir notavon farzandidan nolir ekan. Hech bir baxtli odam topolmagan xizmatchilar saroyga qaytayotganda, saroy yaqinidagi uydan shunday duoni eshitib qolishibdi:

"Tangrim, senga shukrlar bo'lsin. Sog'lig'im joyida, qornim to'q, bugunga qadar rizqimni kam qilmading. Men baxtiyor bo'lmay kim baxtiyor bo'lsin?"

Xizmatchilar va nihoyat baxtli insonni topdik, shu odamning ko'ylagini qirolimizga olib boramiz, deb o'ylashibdi. Ichkariga kirib, ne ko'z bilan ko'rishsinki, u odamning egnida kiyimi yo'q ekan".

Inson doim baxt izlayveradi. Qo'lida shuncha narsasi bo'lsa ham, doim ko'prog'ini xohlayveradi. Istagani oldiga kelmaguncha o'zini baxtli va xotirjam his qilolmaydi. Baxtni o'zidan izlagan va boridan mamnun bo'lib, shukr qilgan insongina haqiqiy baxtni topadi.

**Har narsani bilish shart emas. Boriga shukr qilsak va ularning qadrini bilsak, shuning o'zi yetarli.**

## **Meni ranjitganlarga salom berishdan to'xtamadim**

Jonimizni yoqdilar, ezdilar, parchaladilar, ammo biz shunda ham ular kabi bo'lmadik. Bizni ranjitganlarni biz ham xafa qilganimizda, ulardan hech ham farqimiz qolmas edi. Biz nima qildik? Ularga Allohning salomini berishdan to'xtamadik. Ko'rindiki, har kim o'ziga yarashadigan ish tutarkan.

Ularning tanlovi ranjitib, dil yaralash bo'lsa, bu – ularning muammosi, bizniki emas. Buni e'tiborga olmaslik kerak. Biz ham shunday qildik.

Shu vaqtgacha meni ranjitganlardan intiqom olmadim. Oldinga bunday maqsad ham qo'ymadim. Xayolimning bir chekkasiga ham keltirmaganman. Biri meni xafa qilsa: "Buning hisobini Alloh so'rasin", dedim.

Menga qilingan har bir zulmni, nohaqlikni, azob-uqubatlarni o'zlariga his qildirishga fursatim bo'lmadi. Intiqom zaif insonlarning ishidir. Men har safar Allohga havola qilaverdim. Meni yaralashdi, bunga javoban ularga salomimni kanda qilmadim. Qaniydi



berganim faqat salom bo'lsaydi. Ularga vijdonimning sadaqasini ham qo'shib berdim. Alloh qabul qilsin...

**"Agar sizni ranjitganlarga hali ham salom bera olayotgan bo'lsangiz, bu vijdoningiz sadaqasidir".**

Hazrati Mavlono

## **Kechagi kunni tuproqqa ko'ma olmaymiz-u, ertamiz gullar ochsin, deya kutmoqdamiz**

Haliyam kechani o'ylayotgan ekansan, buguningdan zavq olishni kutmay qo'yaver. O'tgan kuningni qaytara olmaysan, ammo buguningni yashay olasan. Yashagan shuncha ko'rgiliklaring ortidan yig'laganing, o'zingni azoblarga qo'yganing yetmadimi?

Nega kechani tuproqqa ko'mish o'rniga o'zingni kechaga ko'mmoqdasan? Ertangi kuning gullab-yashnashini xohlamaysanmi? Sen yashashing kerak bo'lgan uqubatlarni yashab bo'lding.

O'tishing kerak bo'lgan sinovlardan yolg'iz boshing bilan o'tding. Yashalgani yashaldi, tugashi keragi tugadi, ketgan ketib bo'ldi. Qayta-qayta ortingga nazar solaverma. O'tib ketgan azoblar seni kemirishiga nuqta qo'ya qol. Ortingga emas, doim oldinga intilishni odatga aylantir.

Bilib turibman, senga qilingan adolatsiz-

liklarni bir burchakka otish, iliklaringgacha o'tib ketgan azoblaringni unutib yuborish oson emas. Ammo bu hayotda arzimas insonlarni va voqealarni butun umr yashab o'ta olmayсан.

Nima bo'lsa ham, doim oldinga qadam tashla. Sen bilan kelishni xohlagan kelaversin. Xohlamaganga eshikni ko'rsatib qo'y. Bemalol ketaversin.

Kechani o'ylab emas, o'zingni bugunga bag'ishlab yasha.

**Hayot – bir dars. Dono o'quvchi o'tmishidan dars olgan va xulosa chiqargan kishidir.**

“Bir kuni litseydagi bir o'qituvchi laboratoriyaga qo'lida bir idish sut bilan kirib keldi. U sut idishini hammaga ko'rinadigan qilib stol ustiga qo'ydi. O'quvchilar buni ko'rib dars bilan nima aloqasi borligiga hayron bo'lishdi. Shu payt o'qituvchi birdan qo'lidagi sut to'la idishni rakovinadan oqizib yubordi. Va “Oqib ketgan sut uchun kuyunmang!” – dedi.

O'qituvchi sut oqib ketayotganini barcha ko'rishi uchun hammani birma-bir yoniga chaqirdi va shunday dedi: “Yaxshilab qaranglar. Chunki bu darsni hayotingiz oxiriga qadar xotirlashingizni xohlayman. Sut oqib ketdi. Endi uning bir tomchisini ham ortga qaytara olmayسiz. Bu yog'iga qiladigan

ishimiz uni unutish va keyingi safar bugungi darsdan xulosa chiqargan holda harakat qilish hisoblanadi”.

**Ba'zi insonlar ketdi, ba'zi vaziyatlar yashaldi va tugadi. Endi o'tmishingdan qayta tug'ilish vaqti keldi.**



## Qarama, ko'r. Tinglama, tushun!

O'ylashimcha, har doim qaramoq va ko'rmoq, eshitmoq va anglamoq o'rtasida qandaydir farq bo'lishi kerak. Ko'zlarimiz nuri Alloh istaganicha masofaga qarashga yetadi, to'g'rimi? Menimcha, ko'rish bilan ko'rishning farqi bor. Qulog'imiz hamma narsani eshitadiku-ya, lekin barini ham anglolmaydi. Ko'rish va tushuna olish qalbdan chiqadigan bir harakatdir.

Buning nimaligini his qilganlar biladilar. Tushunilmoq insonning eng katta ehtiyoji. Aslo va aslo hech kimni tashqi ko'rinishiga qarab baholama, oldin uni o'rgan.

Avval aytganimdek, inson nimani ko'rsa, mohiyat o'shandadir. Boshqacha aytganda, nimani qanday tasavvur qilsak, u ko'zimizga shunday ko'rinadi.

"Hindistondagi baland bir tog'ning tepasiga shishadan bir maqbara qurilgan ekan. Kunlarning birida bir it tog'ga tirmashib chiqib, shisha maqbaraning ichiga kiradi. Maqbaraning ming ko'zguli mehmonxonasiga kirganida qarshisida mingta itni ko'radi.

Qo'rqqanidan etlari junjikib ketib, hura boshlaydi. Ko'rib turgan itlari ham uning holatini takrorlashar edi.

It qo'rqib, o'zini panaga oladi va darhol bu yerdan juftakni rostlaydi. Sababi, u hayotini shunday yirtqich va yovvoyi itlarga to'la deb o'ylamagandi.

Birozdan keyin shu saroyga chiqqan boshqa bir it ham ko'zguda mingta itni ko'radi. U juda xursand bo'lib, u yoqdan bu yoqqa chopa boshlaydi va boshqa itlarni ham bu yerga boshlab keladi. Qarabsizki, u shod-xurram saroydan chiqadi".

**Inson tasavvurida aks etgan narsalarni ko'radi. O'ylarimiz go'zal bo'lsinki, faqat go'zallikni ko'raylik...**

## **Ba'zilar axloqsiz bo'lsa, senda ayb yo'q**

Boshingga kelgan kulfatlar uchun o'zingni ayblashni to'xtat. Ayblab, biror narsaga erisha olmayсан. O'zingga jahl qilaverish o'rniga, xatolaringdan dars ol.

Sen boshingga kelganini yashading. Yaxshi niyatli degan insonlaring sen uchun xom xayol bo'lib chiqishi, seni pisand qilmasligi sening aybing emas. Har kim o'zining darajasiga mos ish qiladi, asl haqiqat shu.

Sen qo'lingdan kelganicha mehr va sevgi berding va ularni o'zingga qaytishini kutding. Biroq unday bo'lmadi.

Mahatma Gandi shunday degandi:

**“Qo'rqoqlar sevgisini oshkor qilolmaydi, dil izhori – mardlarning ishi”.**

Sevgingni oshkor etib, jasoratingni namoyon qilding. Ular qochib, qo'rqoqligini ko'rsatdi.

Endi esa o'zingga kel. Xatolar uchun o'zingni ayblamasdan, ulardan saboq chiqarib, yo'lingda davom et.

Unutma, sen ularni emas, ular seni yo'qotdi.

**Sen hech kimni yo'qotmading. Arzon insonlarga qimmatlik qilding, xolos.**

**Bori shu.**



## **Men chekkan azobni boshdan o'tkazmagan bo'lsang, meni qaydan tushunarding?**

“Seni tushunyapman” jumlasini yoningda ekanligini his ettirish uchun aytiladigan an'anaviy tasallidir. Bu gap endi menga yordam bermasligini yaxshi bilasan.

Menga “Seni tushunib turibman”, degan odamga qarab: “Sen ham mening azobimni totdingmi?” degim keladi

Endi men yashagan dardlarni boshidan o'tkazmagan kishining “Seni juda yaxshi tushunib turibman”, deganiga ishonmayman. Boshimga kelganlarni hamma his qilishi shartmi? Albatta, yo'q. Forobiy shunday degan ekan:

**“Har bir qalb o'z dardini o'zi biladi.  
Birov seni tushunishini kutma!”**

Insonni haqiqatan ham tushunadigan odam shu dardlarni boshdan kechirgan kimsadir. Qolganlari quruq tasalli, xolos. Nasriddin afandi bekorga aytmagan:

**“Menga daraxtdan yiqilib tushganini olib keling”.**

Nasriddin afandi bir kuni daraxtdan yiqilib tushib, xunob bo'libdi. Yoniga kelgan odamlar: “Ozgina chidamli bo'l, afandi. Yiqilganing uchun namuncha ayollardek nozlanib o'tiribsan?” deyishibdi. Nasriddin afandining battar jahli chiqib, “Hech daraxtdan yiqilib tushganmisizlar?” deb so'rabdi. Atrofidagilar bir og'izdan “Yo'q”, deya javob berishibdi. “U holda mening yonimga daraxtdan yiqilib tushgan birontasini olib kelinglar, o'sha meni tushunishi mumkin”, – debdi afandi.

“Seni tushunaman”larga hech e'tibor qilma. Hamma yoningdaligini bildirish uchun shunday deydi. Hayotning qonuni shu: seni tushuna oladigani sen bilan bir dardni yashaganidir.

Biz bilan bir xil vaziyatda yashamagan va faqat quruq gap bilan seni tushunyapman, deganlarga Uilyam Shekspirning shu gaplarini eslatish vaqti keldi:

**“O'zing his qilmagan narsani tushuna olmaysan”.**

Mavlono qanday purma'no hikmatlar aytgan:

**“G'aribning dardini tinglash uchun  
bir g'aribning qulog'i kerak”.**

**“Men sotib olib bo‘lmaydigan narsalarni sevaman. Dengiz kabi, osmon kabi, Oy va Quyosh kabi va yana sevgi kabi”.**

Sabohiddin Ali

Azizlarim, hammasi yaxshi bo‘lib ketishi, yaxshiliklar sodir bo‘lishini kutib yashaymiz. Biz kutayotgan, yaxshiliklar yuz beradigan o‘sha vaqt, afsus, kelmas ekan. Nega deysanmi? Ishi chiqib qolibdi-da. Ishi chiqmaganda, balki kelardi.

Kunlab, oylab va hatto yillab bajarishni xohlagan ko‘plab ishlarimizni amalga oshirish uchun payt poyladik. Natija nima bo‘ldi - ixtiyorimizdagi bor vaqtni ham boy berdik.

Bundan bir yil oldingi hayotingni bir o‘yla! Hali erta, vaqti kelmadi degan ishlaringning qaysi birini qila olding?

Ehtimol, hozir bir xil narsalarni o‘ylayotgandirmiz.

Bir vaqtlar men ham xuddi shunday o‘ylaganman. Qilishim kerak bo‘lgan ishlarni orqaga tashlab, kechiktirar edim, inkor qilmayman. Vaqti kelmaganligi bilan o‘zimni ba-

honalar botqog‘iga otaverar edim. So‘ngrasini so‘rasang, quruq qo‘l bilan qoldim. Kechiktirgan ishlarim mendan tobora uzoqlashaverdi.

Vaqti kelmadi, deganimda ayni vaqti bo‘lgan ekan. Ming afsuski, imkonim yo‘q, deya qo‘limda bor imkoniyatni ishga solmabman. Aslida qo‘limda turgan hayotimni o‘z qo‘llarim bilan qochirib yuboribman. Lekin kech qolmadim, deb o‘ylayman, chunki hali yashayapman.

Qaranglar, “Munosib vaqt keladi”, degan gap yo‘q! Faqat hozir bor. Shu on bor. Eng to‘g‘ri vaqt shu. Imkoniyatlarni kutadigan bo‘lsang, ular hech qachon qarshingga chiqmaydi.

Sen o‘z qo‘lingdagi imkonlardan o‘zingga imkon yaratasan. “Vaqtimas” degan gap yo‘q. Harakat qilmay o‘tirgan sen bor. Qo‘lidagi imkonlardan foydalanmay yurganlar bor. Yomon hayot yo‘q. Yaxshini anglab yetmagan inson bor. Paulo Koeloning “Alkimyogar” asarida shunday jumla bor:

**“Men na o‘tmishda, na kelajakda yashayapman. Mening faqat hozirim bor va meni yolg‘iz u qiziqtiradi. Doim hozirda yashashni o‘rganib olsang, baxtli inson sen bo‘lasan”.**

“Ikki kekxa bemorni kasalxonaning yangi xonasiga olib o‘tishibdi. Ikkalasingning



ham ahvoli jiddiy ekan. Bemorlarning biri deraza yonida, boshqasi narigi tomonda yotgan emish. Derazadan uzoqda yotgan xasta hech gapirmas, ko'zlari ojiz va o'pka kasalligidan azob chekardi.

Deraza yonida yotgan bemor ancha urinishdan keyin sherigini suhbatlashishga majbur qilibdi. Ikki bemor oldiniga oila va farzandlaridan gap ochishibdi. Xonadoshi bilan suhbatlashar ekan, ko'zi ojiz bemor tushkunlik kayfiyatidan xalos bo'la boshlabdi. Deraza yonidagi bemor hamshiradan deraza va pardani ochishini va ochiq havoga yaqin o'tirishni so'rabdi. Hamshira faqat bir soatga ruxsat beribdi.

Bu odam har kuni derazadan qarab, atrofdagi go'zalliklarni ko'zi ojiz insonga aytib beradigan bo'libdi. "Yo Allohim, juda go'zal tabiat va daraxtlar. Hatto uzoqdagi ko'lni ham ko'ryapman. Ajabo, katta ko'l ekan, yonida esa bog' bor. Ishonasanmi, bu ko'lda juda ko'p o'rdaklar suzib ketyapti, havo ham ajoyib", - debdi.

Ko'zi ojiz bemor esa uni katta hayrat va qiziqish bilan tinglarmish. Har kun shunday davom etibdi. Bir kun deraza yonida yotgan bemor vafot etibdi. Oradan vaqt o'tib, ko'zi ojizning yoniga boshqa bemorni olib kelishibdi.

"Qanchalik omadlisan, derazadan ajoyib manzarani, ko'lmakni ko'ryapsanmi", - deb so'rabdi ko'zi ojiz yangi bemordan.

"Qanaqa manzara, do'stim. Yonimda ulkan devor bor, xolos", - debdi yangi bemor.

Hayot bizga ortida ajoyib manzarasi bor deraza bermasligi mumkin. Ammo go'zal aql va xayol kuchi bergan. Insonlarni qanchalik xursand qilsang, o'zing ham shuncha baxtli yashaysan. Faqat o'z baxting uchun harakat qilsang, qayg'u ichida yashay boshlaysan. Agar baxtli bo'lishni xohlasang, pul bilan sotib olinmaydigan narsalarga oshno bo'l. Tabassum qil! Eng muhimi, senga berilgan imkoniyatlardan to'g'ri foydalan. Senga berilgan eng katta hadya yashashdir, qadrini bil, his qil va shu onni qo'lingdan chiqarma.

**Jorj Herberning ajoyib gapi bor:**

**"Kutma, to'g'ri vaqt kelmas. Kelgan joyingdan davom etaver.**

**Qo'lingda bo'lgan har imkondan foydalan. Odimlaganing sayin oldingda ko'p imkon paydo bo'laveradi".**

## Yo'qotishdan qo'rqadigan insonlaring seni yo'qotishdan qo'rqmaydi

Atrofingdagilarni sening baxtli yoki baxtsizliging qiziqtiradimi? Kim sendan xavotir olyapti? Oxirgi marta seni kim tushungandi? Yaxshilab o'ylab ko'rsang, yonimda deb o'ylagan insonlaring, aslida og'izda yoningda bo'lganlarini fahmlab yetasan.

Birovlar xursandchiligi uchun o'zingni o'qqa-cho'qqa uraverding. Yetmaganiga, o'tmishida o'rning bo'lmagan insonlarni o'tmishim deding. Endi ularni yo'qotishdan ham qo'rqyapsan. Mendan so'rasang, juda katta xato qilmoqdasan. Sen haqingda o'ylamagan insonlar uchun boringni berishdan toliqmadingmi? Faqat o'zini o'ylaydigan insonlar uchun o'zingni yerga uraverishdan-chi?

Yo'qotishdan qo'rqqanlaring seni yo'qotishdan qo'rqmayapti. Afsus, haqiqatni ko'zlaring ko'rmayapti. Bu o'zingga qilgan eng katta adolatsizliging.

Ko'zlaringni och endi! O'tmishida bo'lmaganing u insonlar uchun qimmatli vaqtingni sarflama! Seni mensimayotganlar uchun nimadir qilishga urinma. Seni yo'qotishdan bir on bo'lsa ham qo'rqmaydigan odamni yo'qotishdan qo'rqma!

Yo'qotishdan qo'rqqan nimang bo'lsa, barini qo'yib yubor. Hurmat qilganlaringga sening hatto xafaliging qiziqmas.

Endi ular bilan sening ham ishing bo'lmaydi!!!

**Yo'qotmaslik uchun kurashgandan ko'ra, yo'qotishdan qo'rqayotgan narsangni o'z holiga qo'y!**

@Tosiqlarga\_qaramay\_sevdik005



## **Yo'qotish g'olib bo'lishni o'rgatgani uchun ham go'zaldir**

Yutqazganingdan so'ng ham o'zingni topadigan bo'lsang, bu zafar quchganingni anglatadi.

Bekordan bekorga yo'qotmagan bo'lasan. Yo'qotsang-da, g'olib sen bo'lasan. "Yo'qotdim" deya bir burchakka bekinib ol-maysan. Insonlar va hayot sendan nimalarni tortib olgan bo'lsa, qanday yiqitishgan bo'lsa, oyoqqa turib barini bir-bir qaytarib olasan.

Yo'qotib yiqilganingda oyoqqa turish uchun harakat qiladigan bo'lsang, ishonaver, sen hech narsani yo'qotmagansan.

Hammasi ostin-ustun bo'lib ketishi mumkin. Botgan botqog'ingdan qaytib chiqa olmasliging ham ehtimol. Ammo sen o'zingni mendan ham yaxshi bilasan-ku. Qani, qad-dingni rostla. Seni yiqitganlardan intiqom-ni takroran oyoqqa turish bilan olasan. Sen mag'lubiyatni tan oladigan insonlardan emas-san. Buni mendan ham yaxshi bilasan.

**Yiqilib, oyoqqa qayta tura olmasli-  
gingni istaganlar bor.  
Ularga qanday javob qaytarishni juda  
yaxshi bilasan!**

@Tosiqlarga\_qaramay\_sevdik005

## **Tushunmaganga tushuntirishga urinish ham bir kasallik**

Hazrati Mavlononing bir gapini juda yaxshi ko'raman:

**“Sen nima desang deyaver, so'zlaganing qarshingdagining anglagani qadardir”.**

Tushunishni xohlaganlar sukunatimdan ham meni anglashi mumkin bo'lgan bu hayotda o'zimni tushuntirish uchun aytmagan gapim qolmadi.

Birovlarga o'zimni anglatish uchun bo'g'zim bo'g'ilib harakat qilgan kunlarim, sizlarni hech ham sog'inmayman. Sog'inish niyatim ham yo'q. Inson o'ziga qilgan eng katta isyoni - tushunmaganga tushuntirishga urinishdir.

Koshki, deyman ba'zida. Koshki vaqtni ortga qaytara olish imkonim bo'lsa, meni tushunmaganlarning yuzlariga aslo qaramagan bo'lar edim. Ba'zan shunday bo'larkan, yashamaguncha hech narsani bilmas ekansan. Narsalar doim ham ko'rganingdek bo'lib chiqmaydi.

Ug'ur Ko'kbulut aytgan edi:

**“Yiqilganingda kulib, turib ketishni o'rgan.**

**So'zingni tushunmaganga tushuntirishing, ayrim narsalarni o'zgartirish uchun chiranishlaring, insoniy tuyg'usi bo'lmaganlar uchun harakat qilishing seni battar holdan toydiradi”.**

Shu narsani anglanimdan beri birovga tushuntirishga harakat ham qilmaydigan bo'ldim. Jim bo'ldim. Uzoqlashdim. Bu vaziyatda o'zlarini haq deb bilganlarga ham e'tibor qilmadim. Mayli, ular o'zlarini haq deb bilaverishsin. Tushunmaganga tushuntirmayman. Dostoyevskiy shunday degan edi:

**“Dilini og'ritmaslik, o'zimga yarashmagan ishni qilmaslik uchun kimga javob qaytarmagan bo'lsam, ular o'zini haq deb o'yladi”.**



## Hammasiga aybdor o'zimm

Ba'zan hech kim meni ranjitmagan, qadrsiz qilmaganday his qilaman. Meni yaralagan va ranjitganlardan xafa emasman.

Hayotining bir soniyasiga ham aylanmagan odamlarga hayotimga kirishga o'zim izn berdim, ranjitishlariga qo'yib berdim. Ularning hech aybi yo'q. Imkon bergan – men. Ular esa fursatdan unumli foydalanib qolishdi.

Yaxshi niyatlarim suiiste'mol qilindi. Hech kim menga zarar bermadi. Qarshimga kelgan hammani o'zim kabi qabul qildim. Yiqilishsa, birinchi chopgan o'zim, meni qadrlamaganlarni qadrlagan ham o'zim bo'ldim. Hech kechirilmaydigan ishlarni menga qilishganda, kechirib yuborgan ham men bo'ldim. Ular shunday bo'lgani uchun men ham ulardek bo'lishga majbur emasman.

Xafa bo'ldingmi? Ha.

Ranjidingmi? Ha.

Ammo bular uchun o'zimni doim ayblab yurmayman.

Meni hech kim xafa qilmadi. O'zim izn

berdim bariga. Buni tan olaman. Hammasiga aybdor o'zim.

Eleonora Ruzvelt to'laqonli haq gapni aytgan ekan:

**“Hech kim o'zing izn bermaguningcha seni senga qadrsiz his qildirmas”.**

## **Biz biroz bo'rttirib yubordik**

Biz xohlaganimiz uchungina yonimizda bo'ladiganlar sabab o'zimizni ancha azobladik. Masalan, shu haqiqatni ham unutib qo'ydik: hayotimizda o'zini voz kechib bo'lmas deb o'ylaydigan, butun dunyo mening atrofidamda aylanadi, shu kichkina tog'larni men yaratdim, deydigan insonlar bor-ku, ana o'shalar biz istasak – bor, istamasak – yo'q. Hammasi aslida juda oddiy. O'sha noloyiq kimsalar o'zlari loyiq bo'lmagan hayotga kirdilar va yetmaganiga, yelkamizga ortiqcha yuk bo'ldilar. Chunki bunga biz izn berdik. Ularni juda yaxshi ko'rganimizdan hamma narsa ular xohlagandek bo'lsin dedik, osmonlarga ko'tardik. Xo'sh, keyin-chi? Ularni ko'klarga ko'targan sari o'zimizni yerga urib boraverdik. Ular arzidimi, shunga loyiq bo'lishdimi? Aslo. Kech bo'lsa ham shu achchiq haqiqatni tushunib yetdik. Ulardan voz kechish qiyin emas ekan, voz kechmagan biz edik. Ularni porlasin deya o'zimiz so'nib borayotgan ekanmiz.

Jan Yujel aytganidek:

**“Qarshingizdagi inson sizni hayotining qaysi o'rniga munosib bilsa, siz ham uni hayotingizdagi shunday joyga qo'ying”.**



## Vaqting emas, ko'ngling yo'q, ko'ngil bo'lsa ham, hafsalang yo'q

Ancha payt qobig'ingga o'ralib, o'zingni tinglab bo'lgach, hayotingda seni sen kabi tushuna oladigan bir kishiga ehtiyoj sezasan. Sevoladigan demadim, tushuna oladigan, deyaрман.

Menga qo'yib bersangiz, tushunish sevishdan ham ko'ra muhimroqdir. Seni tushunmagan insonni seva olmaysan. Tushunmagan insondan sevgi ham kuta olmaysan. Zehnida zarracha tushunish tuyg'usi bo'lmagan tanadagi qalbdan senga iliq muhabbat ham chiqmaydi.

Masalan, men hayotimda dadam bilan hech ham dardlashmadim. Bu bo'shliq sabab paydo bo'lgan muhabbatsizlik menga yanglish qarorlar berdi. Yanglish insonlarni tanitdi. Oldinlari tushunishdan ko'ra sevishga ko'p e'tibor qaratgan ekanman. Ammo hozir unday emas.

Birdan hayoting shunday ko'z oldingda namoyon bo'ladiki, hayot haqiqatlari birinchi

o'ringa chiqib oladi. Vaqt o'tib, ana-mana deguncha yolg'iz qolasan va seni tushuna oladigan bir insonni xohlashni boshlaysan.

Yoningdaligini his qilishing, yoningdaligini his qildiradigan, birga kulib, birga yig'laydigan odam istaydi qalbing. Boshqacha aytganda, huzurni izlaysan.

Har safar qaysi gulga qo'l cho'zsam, qurib qolaverdi. Har safar o'qiganimda ichimni yaralaydigan bir jumla bor:

**"Inson o'zini tushunadigan va o'zi ham tushunadigan odam bilan gullaydi".**

Shunday insonni izlayotganimda bittasini uchratdim. U boshqa birov bilan olti, yetti oy oldin munosabatlarini tugatgan ekan. Shu paytgacha eng sof tuyg'ularini bir kishiga isrof qilgan ekan. U o'zini bir bo'shliqda yashayotgandek his qilardi. Tushunish, tushunilish, sevish va sevilishdan tamoman yiroqlashgan, hayot oqimida suzayotgan bir inson edi. Bir shaharda yashasak-da, deyarli ko'risholmasdik. Chunki vaqti yo'qligini aytar edi. Rosti, uchrashuvlarimizni sanasam, barmoqlarim ko'plik qiladi. Biroz vaqt jim-jit bo'lib ketdik. Men o'zimni sevdirishga harakat qilmadim.

Chunki endi men boshqalarga o'zimni sevdiradigan daftarimni yopgan edim. O'zimni majburlab sevdira olmasdim. Faqat boshida o'zi xohlayotgandek talpinib, keyin mendan o'zini olib qochganiga ko'nika olmas edim.

Men ham oldingidek kimsaga talpinmaydigan bo'lib qolganman. Ustiga-ustak, u ham men tomon qadam tashlamas edi. Hayotda hech ko'nika olmaganim va meni holdan toydirgan narsa noaniqlik edi. Bu noaniqlik ichida yana ham ko'p qolib ketmaslik uchun yuzma-yuz ko'rishib, gaplashib olaylik, dedim.

Xuddi menga bir kunda yigirma to'rt soat, unga o'n besh soat berilgandek, yana vaqti yo'qligini pesh qildi. Ayni o'sha paytda Bob Marliy menga shunday dedi:

**“Sen uchun harakat qilmagan inson ketishingni kutayotgan bo'ladi”.**

Men ham ketdim. Na u Layli bo'ldi, na men Majnun. Bu hikoya biz uchun boshlanmasdan oldin tugagan edi. Hayron bo'ldimmi? Aslo yo'q!

Bir kun do'stim bilan bir restoranga boranimda, bilasizlarmi kimni ko'rdim? Menga doimiy vaqti bo'lmayotganini bahona qilgan - uni. Yetmaganiga, yonida boshqasi ham bor edi.

Do'stim ham sezdi, shekilli: “Istasang, boshqa joyga borib o'tiramiz”, - dedi. “Yo'q, muammo yo'q. Shu yer yaxshi”, - dedim. U meni ko'rmadi, ammo men uni juda yaxshi ko'rib turar edim.

G'oyatda baxtli, qarshisidagi insonga juda iliq munosabatda edi. Keyin do'stinga qarab: “Vaqtim yo'q degan gap yo'q, do'stim,

ko'nglim yo'q degan narsa bor. Ko'nglim bo'lsa ham hafsala va xohishim yo'q, degan narsa bor”, dedim. Va kim aytgani aniq esimda yo'q, ammo juda sevaman mana bu jumlaning:

**“Hatto bir buta ham o'ziga talpingan qushni itarib tashlamaydi, biz uchratgan shu qalblarga qara”.**

Vaqtim yo'q bahonasi bilan qochgan insonning hayotida eshik tutqichini tutib turma. U hayotida bo'lishing uchun senga bo'sh vaqtini topishini ham kutib ovora bo'lma. Sevmog va qadrlamoq vaqt ajratishdir. Bo'sh vaqtlarni to'ldirish emas.

Ayrimlar shularni hech anglab yetmadi-da. Bu hayotda senga kaktus, boshqalarga moychechak bo'lgan kimsalar bor. Ana o'shalardan uzoq bo'l.

O'zimizni o'zimiz ovutmaylik. Hammaning vaqti bor. Faqat qiziqayotgani biz emasmiz. Ko'nglidagi biz emasmiz.

Shunday ekan, bizni xohlamagan qalbdan qoladigan darajada g'urursiz emasmiz. Ular ham voz kechilmas emas.

Uchrashmay qo'yganimizdan bir oy o'tib, koronavirus yuqtirib oldim. Buni eshitgach, menga xabar yozibdi.

“Kasal bo'lib qolibsan, hozir xabar topdim. Umid qilamanki, ahvoting yaxshi. Nimagadir ehtiyoj bo'lsa, darhol menga qo'ng'iroq qil. Sen kuchli insonsan. Hammasi-



ni yengganing kabi buni ham yengib o'tasan", deyilgan maktubda.

Bu xabarga nima deb ham javob yozar edim. Albatta, hech nima. Javob ham qaytar-madim.

"Qasoskormisan?" deyapsizmi? Aslo. Sog'ligimda ko'rishga kelmagan bemorligim-da kelarmidi? Xuddi birovdan qadr va e'tibor ko'rishimiz uchun o'lishimiz kerakdek. Yoki eng kamida kasal bo'lishimiz kerakmi. Essiz...

Qo'lidagini yo'qotganidan keyin to'kil-gan ko'z yoshlar timsohning ko'z yoshlari-ga o'xshaydi. Keyin kirgan aqling, g'ururga berilib javob berilmagan qo'ng'iroqlar menga Livanelining shu so'zlarini eslatadi:

**"Salomatligimda kelmagan eding, o'ldim, azamga keldingmi?"**

## **Sen hech kimning o'rnini bosuvchi emassan**

Ko'ngillari tusaganda kelishadi, xohla-ganda ketishadi. Seni ikkinchi o'ringa qo'yishadi. Atrofida sendan-da yaqini bo'lsa, seni eslamaydi. Hech kimi qolmaganda yana senga qaytadi va sen yana uni qabul qilasan, shundaymi?

Shuni tushunsang-chi: sen kimningdir bo'sh vaqtini to'ldiradigan, ikkinchi va uchin-chi o'rinda turadigan, xohlaganida qo'ng'iroq qiladigan, xohlamasa, eslamaydigan insoni emassan. Sen boshqa birovlarining o'rnini bo-suvchi emassan.

Hazrati Mavlono aytgan ekan:

**"O'zingni kichik hisoblashni bas qil. Sen bir koinotsan".**

Senga ko'ngli tusaganida qo'ng'iroq qilib, izlab qolishlariga izn berma. Chunki sen o'zing uchun qadrlisan. O'zi nima xohlayot-ganini bilmaydigan manman insonlar uchun quvvatingni sarf qilma!

Bundan keyin kim seni qanchalik qadr-lab, hurmatingni joyiga qo'ysa, ana o'shalarga

o'zidek javob qaytarasan. Bundan ortig'i yo'q. Keragidan ortiq qadrlash ham isrof ekan. Tuyg'ularingni isrof qilmaysan. Mo'jizani insonlardan izlamay qo'yaver. Mo'jizani o'zingda, mo'jizani sensan!!!

**“Hayotda nima bo'lsang bo'lgin-u, aslo birovning o'rnini bosuvchi bo'lma!”**

## **Senga tegishli bo'lsa, qo'yib yuborsang ham seni sevadi**

Bir paytlar hayotimga kirgan odam mendan ketmasin deya rosa harakat qilganman. Uni yo'qotishdan qo'rqqanman. Bildimki, o'rinsiz xavotir olganman.

Ketishni xohlagan sening qo'rquvingga qarab turmaydi. Qancha bog'lansang bog'lan, qanchalik sevsang sev, odam o'ziga loyig'ini sevadi. Yo'qotishdan qo'rqadigan darajada sevsang ham, bu qolishlari uchun asos bo'lmaydi. Vaqti kelib yo'qotishni qo'rqqanlarimizni qo'yib yuboramiz. Men ham ularni qo'yib yubordim.

Ketish yoki qolish o'zlariga havola. Qadrlab sevganim uchun oldingi xatolariga ko'zyungan insonlarim bor edi. Anchadan keyin sevilganini his qilgan insonning nonko'rliги bilan kurashish juda qiyin ekanligini anglab yetdim.

O'zini voz kechilmas deb biladiganlar bilan ortiq ishim yo'q!



“Ilgari yo‘qotishdan qo‘rqqanlarim etagiga mahkam yopishar edim, hozir esa hammasini qo‘yib yubordim”.

## Salomga yarasha alik oldik

Zigmund Freyd deydi:

**“Insonlar sendan oldingidek foydalanolmasa, o‘zgaribsan, deyishadi”.**

Qadrdonlarim iltimoslarini so‘zsiz bajari- shimga shunday o‘rganib qolishganidan hatto meni mensimay qo‘yishdi. Men ham ularning istagani kabi emas, qanday bo‘lsam, shunday bo‘lishga qaror qildim. Ulardan uzoqlashdim.

Yaralarimiz sababchisi shular, deyish- ni bas qilaylik. Ularga pichoqni biz tutqazdik. Na iloj, sevish va qadrlashga javob bunday bo‘lmasligi kerak edi.

Har safar meni oldingidek o‘yinchoq qila olmayotgan insonlarning sen o‘zgarding, de- yishlari endi meni hayron qoldirmaydi.

Eh azizlarim, men o‘zgarmadim, faqat salomga yarasha alik olmoqdaman, xolos.

O‘zgarganimni pesh qilib, hayotimda bo‘lishni xohlamaganlarga eshikni ko‘rsat- dim.

Men bo'lmasam ham hayotida hech narsa o'zgarmaydigan insonlarning yo'qligi mening hayotimni ham o'zgartirmaydi.

Hozir bularni aytishdan hech ham charchamaydigan ahvoldaman:

**Mayli, siz meni o'zgardi, deb o'ylang, men aslida o'zingizga yarasha javob qaytaryapman.**



## O'zingdan kuchlisini topolmaysan

Hozir qaysi jumla menga kuch beradi, aytaymi? Unda eshiting:

**“Qush qo'ngan shoxining sinib ketishidan qo'rqmaydi. Chunki u daraxt shoxiga emas, qanotlariga ishonadi”.**

Bu jumla boshimga musibat kelganda birovga emas, o'z qanotlarimga ishonchimni orttirdi.

Qo'nim topgan novdang bir kun sinishi aniq, biroq qanotlaringga e'tibor qilmasang, katta musibatga uchrashing ham aniq. Shox sinsa, seni qanotlaring tutib qoladi. Ya'ni, boshingga kulfat kelsa, yoningdagilardan emas, o'zingdan madad ol. Sevilmaganingni his qilsang, o'zingni sev. O'zingni yolg'iz his qilganingda o'zing bilan shunday vaqt o'tkazki, buni yolg'izlik deb atab bo'lmasin.

Qadrsizlanganingda o'zing sevgan ishlarni qil, mashg'ulot bilan chalg'i, ya'ni o'zingni qadrla. O'zing uchun o'zing hammadan muhim bo'lishing shart.

Aytishadiku, **oldin jon, so'ngra jonon,** deb. O'zingni sevmay turib, birov seni sevishi-

Mirach Chag'ri Oqtosh  
Hayot yutqazgan joyingdan boshlanar



Hayot yutqazgan joyingdan boshlanar

## O'limdan boshqasiga chora bor

Unutma, oxiri o'lim bilan tugamaydigan har qanday ishning bir chorasi topiladi. Har doim ham salbiy narsalarni o'ylab, o'zingni qiynayverma. Bilaman, hayoting oson bo'lmasdi, ayniqsa, yolg'iz qolganingda.

Hozir ko'zgu oldiga bor va o'zingga shunday de: axir, nimalarni yengib o'tmadim, buni yengolmaymanmi? Ne-ne hodisotlarni ortda qoldirdim. Qancha to'fonlar boshingga keldi, ulardan omon qolib, kemamni qirg'oqqa olib chiqdim. Bu yog'iga ham shunday qilaman. Endi na yomonlashishimni xohlaydiganlarni sevintiraman va na yiqilganimda qayta turmasligimni istayotganlarga maydonni berib qo'yaman.

Hammasi ostin-ustun bo'lib ketsa, dardlar ustingga yomg'irdek yopirilsa, Hazrati Mavlononing shu so'zlari joningga ora kirsin:

**"Ba'zan tugashni bilmaydigan dardlar ustingga yomg'ir bo'lib yog'adi. Ammo unutma, yomg'irlar ortidan rang-barang kamalak chiqadi".**



Balki charcharman, balki parchalarga bo'linib ketarman, ammo oxiri o'lim bilan tugamaydigan hech bir azobga, hech bir dardga taslim bo'lmayman. Hayotning azobi katta bo'lsa, Alloh bu azobdan buyukdir. Men esa butun vujudim-la Robbimga ishonaman.

**O'zimga aytadiganim shu:**

**Besh marta yiqilsam, olti marta oyoqqa turaman.**

@Tosiqlarga\_qaramay\_sevdik005

## Baxtga yetaklovchi yo'l

Baxtga olib boruvchi yo'lni qidirayotgan bo'lsang, u "Kamroq kut" deb nomlangan ko'chadan o'tadi. Baxtli bo'lishni xohlasang, hech bir narsani uzoq kutma.

Sabohiddin Ali aytganidek:

**"Bu hayotda baxtli bo'lishning siri qanoti qayrilgan qushga aylanasan".**

Hech kimdan hech narsa kutmaganingda, o'zingni qushday yengil va baxtli his eta boshlaysan. Istasang, sinab ko'r.

Eslab qol, omad va baxt uni turgan yerida kutib o'tirganlar eshigini qoqmaydi. Agar haqiqatan ham baxtli bo'lishni xohlasang, bir joyda o'tiravermasdan, harakatingni boshla. Harakatni harakat qilishga qaror qilishdan boshla. Nimani xohlayotganingni aniqlab ol, noaniqlik kishini har yerga uloqtirib tashlaydi.

To'g'ri, baxtlilikning yuzdan yuz foizi bizning qo'limizda bo'lmasligi mumkin. Ammo bu muhim emas. Muhimi, har kim o'z chekiga tushgan vazifani bajarishidir.

Baxtni kutsang, kutish eshigi yonida tu-

Mirach Chag'ri Oqtosh

rib qolib, baxt qatnovini ham to'sib qo'lasan. Baxt senga kelmasa, uni o'zing qidirib top. Baxt – yashirin xazina. Uni o'zing kashf etmog'ing kerak.

Yunonlarda bir hikoya bor:

“Olimpiya tog'ida yig'ilgan ma'budlar baxtlilik sirini saqlashga ahd qilishibdi. Bor-di-yu uni insonlar topadigan bo'lsa, qadrlamay qo'yishadi, deb o'ylashibdi. Ma'budlarning biri baxtni eng baland tog'ning tepasiga yashirishni taklif qilibdi. Boshqasi esa: “Yerning eng chuqur joyiga ko'maylik”, – debdi. Yana biri baxtlilik sirini okeanning tubiga g'arq qilishni aytibdi.

Nihoyat, bir ma'buddan yaxshi fikr chiqibdi. “Insonlar tog'ning tepasini, yerning ostini va okeanning tubini ham topib boradigan aql sohiblaridir. Afsuski, shu aql-idrokni o'zlariga sarflashni bilishmaydi. Baxtlilik sirini ularning qalblariga ko'maylik. Toki uni o'z qalblaridan qidirish xayollariga ham kelmasin”.

Baxt qalbingda, unga quloq solsang yetarli.

Hech narsa uchun kech qoldim, deb o'ylama. Quyosh har kun ba'zi narsalarni o'zgartirishing, istaganlaringni qo'lga kiritishing, sen yashashga arzishingni eslatish uchun nur sochaveradi. Buni his qil. Hayotning markazida faqat o'zing bo'l. Shu lahzani yasha.

Hayot yutqazgan joyingdan boshlanar

Baxtlilar har lahzani o'z joyida yashay oladigan kishilardir. Bugunni bugun yasha, ertani ertaga yashaysan. Hech narsani kechiktirma. Albatta, B rejang ham bo'lsin. Yiqilsang, o'zingga suyan. O'zing oyoqqa tur.

Seni jarlikka uloqtirgan va rivojlanshingni istamaganlardan uzoq tur.

Boshingga kelgan dardga isyon qilma. “Bu dard bekorga menga berilmadi, bu meni yana ham kuchli qiladi”, – degin.

Yiqilishingni, taslim bo'lishingni istayotganlar bor. Ularga bunday imkoniyat berma. Mushukyokikuchukniko'rsang, boshini sila. Qushlarni tomosha qil. To'lqinlarning har qirg'oqqa urilganida, o'zingni yangidan kashf qil. Osmonga termul. Ko'z qorachig'ing bulutlar bilan raqsga tushsin. Tabiatni sev. Ba'zi xursandchiliklar pulli emas. Yashab qol. Sen uchun otgan har bir tong yangi imkoniyatlarga to'la ekanini unutma.

O'tmishni yashab bo'lding. Kelajakdan umid qil. Qo'lingdagilarning bariga shukr ayt. Meni biladiganlar doim shu savolni berishadi:

“Shunchasiga qaramay, qanday qilib bunchalik baxtlisan?” Men bu hayotga bu dardlar bilan kelmadim va ular bilan ketmayman ham. Shu sabab arzimas bu azoblar uchun jonimni ortiqcha azobga qo'ymaydigan bo'ldim. Sen ham shunday qil. Balki, senga ham yaxshilik olib kelar. Biroq hech o'zingni kamsitma.



Baxtli bo'lish uchun bировga ehtiyoj yo'qligi va o'zing o'zingga baxt hadya eta olishingga ishon. Har doim nimadir o'zgartirishga kuching yetishini his qil.

Jismonan va ruhan sog'lom ekaningdan mamnun bo'l. Bilasanmi, baxt ham immunitetni ko'taradi. Hayotingni har tomondan go'zallashtirish uchun ham baxtli bo'l.

O'zingga bo'lgan ishonching ortishi uchun baxtli bo'l. O'zingni qadrli his qilish, nima bo'lgan taqdirda ham, hayotda qadrli ekaningni fahmlash uchun baxtli bo'l. Oilangni, turmush o'rtog'ingni, do'stingni va hayotingdagi barchani xursand qilish uchun baxtli bo'l. Baxtlilikdan zarar kelmaydi. Bo'la olganing qadar baxtli bo'l.

Baxtlilikni targ'ib qilgan va Baxtlilik vazirligiga ega bo'lgan bir o'lka haqida hech eshitganmisan? Ha, to'g'ri eshitding. Baxtlilik vazirligi bo'lgan bir mamlakat bor. Birinchi eshitganimda men ham hayron qolganman. Keyin yaxshilab surishtirdim va tub-tubigacha o'rganib chiqdim. Bu – Hindiston va Xitoy orasida joylashgan yurt ekan. Nomi – Butan.

Butan ziyorat qilish uchun yillar davomida yopiq bo'lib, 1974-yildagina sayyohlarni qabul qilishni boshlagan. Shunday bo'lsa-da, mamlakat rahbari tashrif buyuruvchilar sonini qisqartirishga harakat qiladi.

Masalan, bu yerda 1999-yilgacha televizor va internetdan foydalanish taqiqlangan. Biroq baribir mamlakatga texnologiya kirib borgan. Bu yerda uysiz insonning o'zi yo'q. Birov ko'chada qolib ketsa, uni darhol uy va dala bilan ta'minlashadi. Buning uchun qirol huzuriga borish kifoya emish.

Men ham oldin Baxtlilik vazirligi bo'lgan Butan haqida eshitmagan edim. Butanda insonlarning huzur va baxtini himoya qilish maqsadida 2008-yilda Baxtlilik qo'mitasi tashkil etilgan ekan. Bu yurtdagilar baxtga shunday e'tibor berishar ekanki, har bir anketa va arizada insonlarning baxtli yoki baxtsiz ekanligi haqida savol qo'yilar ekan.

Mamlakatdagi barcha kasalxonalar bepul ekan. Hattoki sigaret ham taqiqlangan. Ha, pulingga sotib olasan-u, lekin cheka olmaysan. Tabiatga va undagi barcha jonzotlarga juda katta e'tibor qaratilgan. Butan xalqi bir soatda ellik mingta ko'chat ekib, jahon rekordini ham yangilashibdi.

Meni eng ko'p hayratlantirgan narsa – Butanda svetaforlarning yo'qligi bo'ldi. Ularga svetoforming keragi ham yo'q. Chunki u yurtdagilar qoidalarga amal qilgan holda do'stona hayot kechiradi. Ko'rib turganingdek, baxt va huzurni o'zlaridan izlagan, biz amal qilmaydigan qoidalarga amal qilgan holda hayot kechiradigan xalq – butan.

Eshitib ta'sirlandim va o'z qalbidamda Baxt vazirligini tashkil etishga qaror qildim. O'z huzurim va baxtimni himoya qilish uchun ba'zi qarorlar qabul qildim va hozir shularni amalda qo'llamoqdaman. Sen ham ichingda shunday vazirlik qurib, o'z baxtingni paydo qilishing mumkin.

O'z mamlakatingning qiroli o'zing, boshqalar emas. Baxtli bo'lish uchun boshqalarining qoidalariga ko'ra yashash shart emas. O'z qoidalaringni yarat. Chegaralaringni belgilab ol. Seni boshqalar baxtli qilmaydi. Qilsa ham, o'zingnikidek qadrli bo'lmaydi.

## **Baxtga orqasidan quvib erishiladi, uni kutib emas**

“Besh yuz kishi bitta majlisda edilar. Birdan notiq jim bo'lib qoldi va guruh bilan bir mashg'ulot o'tkazishga qaror qildi. Hamмага bittadan shar berdi va unga barcha o'z ismini yozishi kerak edi. Oxirida hamma pufaklar yig'ilib, bir xonaga tashlandi.

Ishtirokchilar ham shu xonaga kiritildi va besh daqiqa ichida har bir kishiga o'z ismi yozilgan pufakni topish buyurildi. Hamma shosha-pisha o'z pufagini izlashga tushib ketdi. Odamlar bir-birini turtdilar, itardilar va g'ala-g'ovur boshlanib ketdi. Natijada bir kishi ham o'z pufagini topa olmadi.

Shunda notiq hamma qo'liga istalgan bir pufakni olishini va unda kimning ismi yozilgan bo'lsa, uni o'sha odamga uzatishini aytdi. Shundan so'ng bir necha daqiqa ichida hamma o'z ismi yozilgan pufakni topdi.

Notiq: “Guvohi bo'lganingizdek, hamma o'z baxtini izlaydi, ammo uning qayerdaligini bilmaydi. Bizning baxtimiz boshqalarning



baxtida yashirindir. Ularga xursandchilik ulashing, sizniki o'zingizga o'z oyog'i bilan keladi. Va insonlarning maqsadi ham shu: baxtning izidan borish.

Unutma, baxt o'tirib bir joyda kutganingda emas, orqasidan chopganingda senga keladi. Qayerda bo'lishingdan qat'i nazar, baxt ortidan borishdan voz kechma. Hozir ilk qadamingni tashla va tabassum qil.

Qara, baxtga bir qadam yaqinlashding...

## **Biz sevganimiz uchun voz kechmadik, Siz o'zingizni voz kechilmas deb bildingiz**

O'zini voz kechilmas deb bilganlarga shuni eslatib qo'ymoqchiman:

"Bizning o'tmishimiz o'zini voz kechilmas deb bilgan voz kechilgan insonlarga to'la. Sevganimiz, hurmat qilganimiz uchun sevgimizga bog'lanib qoldik. Siz esa o'zingizni voz kechib bo'lmaydigan inson sifatida ko'rdingiz. Qaniydi, kibrni bir chekkaga surib, sizdan ham voz kechishlarini bilib, sizga berilgan sevgini va hurmatni ozgina bo'lsa ham anglay olganingizda edi. Voz kechilmaydigan inson, vaqt davo bo'lmaydigan bir dard yo'q. Bir vaqtlar sizdan voz kechmagan bo'lsam, bu sizdan kecha olmaganim uchun emas, sevgim tufayli edi. Ammo qadriga yetmadingiz".

Aslida, bu jarayonga shunday yondashsak ham bo'ladi:

Sevgani uchungina sabr qilgan insonlar bor.

Sevgani uchun boshiga kelgan o'nlab

dardlarga qaramasdan o'zini o'tga otgan insonlar bor.

Sevgani uchungina haq bo'la turib, uzr so'ragan insonlar bor.

Voz kechib bo'lmasligi uchun emas, sevgisi sabab voz kechishni istamagan insonlar bor.

Faqat sevgani uchun...

Bir marta sevilganini his qilgani uchun manmanlikka taslim bo'lganlar bor.

Bir marta sevilgani sabab o'zini yo'qotib qo'ymagan, muhabbat bilan ulg'aygan insonlar bor.

O'zi sevilgani uchun sevishni pisand qilmay, bahonalar ortiga bekingan va o'zini voz kechib bo'lmas deb hisoblagan kishilar bor.

**"Siz voz kechilmas emassiz, voz kechmagan biz edik".**

**Qadrlab sevganimiz uchun sizga voz kechilmaslikni his qildirgan bo'lsak, sizdan voz kechishni ham bilamiz!**

**Faqat sening  
harakating tufayli  
bor bo'ladigan bo'lsa,  
bo'lmay  
qo'yaversin.**

Faqat sening harakating bilan ushlab turilgan hech bir samimiyat, hech bir munosabatga hayotingdan joy berma. Majburan sevgilar va samimiyatsiz tuyg'ular hayotning ta'mini buzadi.

Sevmaydimi? Sen ham sevma.

Sen seni go'zal sevgan kishi uchun bir mo'jizani san.

Bo'lmasligini bilib ham haliyam bo'ldirishga urinayotgan nimang bo'lsa, barini axlatga uloqtir.

Tozalik ham iymoning uchun yaxshi, ham joningni rohatlantiradi.

Qara, buni Charlz Bukovski qanday go'zal tushuntiribdi:

**"Seni tutib qolmagan novdaning bargi bo'laman deb harakat qilma".**



**“Sababsiz ketganlar  
uchun xafa bo'lma,  
chirigan meva daraxtdan  
tez uziladi”.**

Sa'diy Sheroziy

Ba'zilar ketayotib, bizga qancha azob qoldirib ketayotganini bilmaydi. Ularning xayolida faqat bitta narsa bor, xolos. U ham bo'lsa ketish. O'zlari istagandek ketishadi va oradan vaqt o'tib yana ortlariga qaytishni xohlashadi. Sevgimizdan olgan kuchlarini o'zimizga qarshi qo'llamoqchi bo'lishadi.

Qaytishganida hech narsa bo'lmagani-dek qabul qilib, sevishda davom etishimizni kutishadi. Kutaverishsin, hali ko'p kutishadi.

“Men ketaman desam, sen qol demading”.

Tark etgan insoningni ketishni xohlaganimda qol demadi, sevsa qol degan bo'lardi, deb aybdor qilishdan tiyil. Bunga haqqing yo'q. Sevilishni his qilish uchun ketishga hojat yo'q edi.

Balki, sevgini bunday sinash sen uchun katta ma'no anglatmas, ammo sinagan odamingning senga bo'lgan ishonchini so'ndi-

radi, ishon. Hech kim ketma, deb oyog'ing-ga yiqilmoqchi emas. Hammasi o'z qo'lingda, senga berilgan sof tuyg'ularni vaqtida qadrla. Senga atalgan muhabbat chechaklarini so'ndirma.

Yo'qotganingdan keyin to'kadigan ko'z yoshing o'sha insonni ortga qaytarmaydi. Tashlab ketib, yana qaytganda uni o'sha joy-dan topolmasang, sarosimaga tushma. Hech kim seni tashlab ketilgan joyida o'tirib kutish-ga majbur emas.

**“Ketgan inson sen uchun qadrli bo'lsa,  
eshikni shunday yopki, ichkarida qolganlar  
sovuq qotmasin”.**

Paulo Koelo

## **“Inson zoti juda noshukurdir”.**

Isro surasi 67-oyat

Qara, qilgan fidokorliklarimizga faqat noshukurlik bilan javob qaytganlarni Dostoyevskiy shunday izohlaydi:

**“Havo salqinlashganda inson soya bergan daraxtlarni unutib qo‘yar ekan”.**

Xom sut emgan bandadan noshukurlik kutmaslikning o‘zi g‘alati bo‘lgan zamonda yashamoqdamiz. Inson qilgan fidokorliklarga, bergan qadriga, sevgiga arzishni xohlaydi-yu, ammo natijasi o‘sha-o‘sha, qadrsizlik. Bir insonning eng yomon kunida ham yonida bo‘lasan, u esa eng birinchi seni qurbon qiladi. Uni yiqilganda suyaysan, u esa oyoqqa turgach yiqilganini inkor eta boshlaydi.

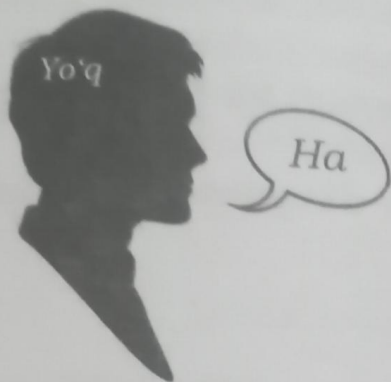
Inson boshqalarga o‘zidan ko‘p hurmat ko‘rsatmasligi kerak. Haddan ziyod ishonch bildirmasligi lozim. Kun kelib, qaniydi shunday qilmasam, deydigan o‘zing bo‘lasan. Boshqalar uchun qilgan barcha yaxshiliklaring unutilib ketadi-yu, o‘zing uchun qilolmagan ishlaringni o‘ylab, qolib ketaverasan. Seni

“Bu – hayot, shunday qilib tajriba yig‘amiz”, deb ovutgan bo‘lishadi.

**Bizdagi bu hissizlik otadan meros qolgan emas.**

**Bu sevganlarimizning bizga hadyasi bo‘ldi.**





## Yo'q deganing uchun yo'qolib qolganlarning yo'li ochiq bo'lsin

Ular istaganidek bo'lmaganingni bahona qilib, sendan ketganlardan aslo xafa bo'lma. Yo'llari ochiq bo'lsin. U sening yo'qotganing emas, yuking edi. Buni tushun.

Xo'p, degan har bir insoningga o'yinchoq bo'lasan, muammolarini o'zingga yuqtirib olasan. Shuning uchun o'zingga chegara qo'yib, yo'q deyishni ham o'rganadigan payt keldi.

Birinchi o'rinda yo'q deganing uchun yo'qotganing kim bo'lsa, uni darhol hayotingdan chiqar. Xo'p deyishingga ko'nikib qolgan insonlarning yo'q deganingda hayron bo'lishlarini tabiiy qabul qil. Chunki ularni sen shu holga solding.

Ha, bu yerda aybdorni uzoqdan izlashga hojat yo'q. Aybdor o'zingsan. Yillar bo'yi sanasak, balki adog'i yo'qdir. Endi esa xo'p so'ziga tanaffus ber, yo'q deyish darsi boshlandi.

Yo'q desam, xafa bo'lsa-chi, meni noto'g'ri tushunsa-chi, uni yo'qotsam-chi, keyin meni sevmay qo'ysa-chi, uyat bo'lmas-deb kelding. Hammaga yetishding, ammo o'zingga kech qolding.

Aslida qilishing kerak bo'lgani juda oddiy edi. O'rni kelganda yo'q deyishga ko'nikishing kerak edi. Buni qabul qilmaganlarni esa hayotingdan uzoqlashtirarding. Ammo xolis niyatliging sabab hech bunday qila olmading. O'zim deyishni odatga aylantirishing kerak. Yo'q deganing uchun ketadigan inson, qo'yaver, ketsin. U seni qadrlagani, yaxshi ko'rgani uchun emas, xo'p deb ko'nuvchan bo'lganing uchun yoningda edi.

O'ksima, qo'yib ber, ketishsin. Ulardan senga nima xayr kelgandi?! Ketganlar ketsin, sen esa yuklardan xalos bo'l.

### Yo'q deyishning foydalari:

Birovga qaram bo'lmaysan.

O'z chegaralaringni o'zing belgilaysan.

O'zing uchun birinchi odam o'zing bo'lasan.

Omadga yaqinlashasan.  
Stresslardan uzoq turasan.  
Vaqtdan yutasan.  
O'zingga erkinlik berasan.  
Insonlarni tanib olasan.  
Yo'q deyishning qancha foydasi bo'lsa,  
demaslikning ham shuncha zarari bor. O'z  
chegaralaringni o'zing belgila va ozgina men  
deyishni o'rgan.

Sening ham erkin nafas olishga, hayotni  
chiroyli yashashga haqqing bor.

Unutma, yo'q deya olish erkinligingga  
erkinlik qo'shadi.

Bu esa senga bog'liq.

**Hazrati Mavlono shunday  
degan ekan: "Sen nima  
desang deyaver,  
so'zlaring qarshingdagi-  
ning anglagani qadardir".**

Oxirgi paytlar shu jumlani juda ko'p tak-  
rorlaganimdan yelkamda tushuntirib tushu-  
nilmaslikning va nima desam ham odamlar  
xohlaganicha tushunilishning o'g'ir yuki tu-  
ribdi. Hech nima o'zgarmaydi baribir. Chun-  
ki tushungilari kelmaydi. O'zlariga keragini  
tushunib olishadi, bo'ldi, shuncha gapirgan  
gaping qush bo'lib, havoga uchadi-keta-  
di. Ular quloqlarini sening gaplaring uchun  
emas, o'zlari eshitishni xohlagan narsalari  
uchun ochishadi.

Faqat tushunishni xohlaganini tu-  
shungan, hayotga faqat o'zining chang bos-  
gan derazasidan boqadiganlar fikrimni ham,  
o'ylarimni ham so'ramasin. Balki, mendan  
uzoq turganlari ham yaxshidir.

Nima eshitsa eshitaversin, miyasidagi  
o'y-xayollari o'zgarmay, mog'or bosib qoladi-  
gan insonlarga eshiklarimni yopdim. Faqat



o'ziga keragini eshitadigan zehni o'tkirlar, tushundimki, sizlar ham vaqt, ham quvvat isrofi ekansizlar. Men endi o'zimni eshitaman.

Meni eshitmasdan bildiriladigan fikr va maslahatlarga ehtiyojim yo'q. Tugadi. Tugatdinglar. Hammaning o'z fikri va maslahatlari o'ziga siylov. Eshitmay turib maslahat yomg'irini ustimga yog'diradiganlar, yo'lingiz ochiq bo'lsin. Menda endi faqat siz eshitishni xohlagan narsalarni so'zlaydigan, istagan qolipingizga mos tushaveradigan, siz istagan yo'ldan yurib ketaveradigan MEN qolmadi. Siz borib boshqalarga quloq tuting. Men endi sizga hech nimani tushuntirib o'tirmayman.

Neshet Ertash to'la haq ekan:

**“Holingdan anglab olmaganni o'z holi-  
ga qo'y!”**

## **O'zingga bir yaxshilik qil. Senga tegishli bu hayotni boshqalar uchun yashama**

Hammaning ko'ngli bir nimalar tusaydi. O'ng tarafingga qaraysan – kutish, chap tarafingga qaraysan – kutish. Ammo hech bir inson kelib, “Sen hayotdan juda charchading, men seni yaxshi tushunib turibman”, deya bag'riga bosmaydi. Ishonaver, boshqalar uchun tuyg'ularing, fikr va xayollaringning umuman ahamiyati yo'q. Yagona dardlari – seni o'zlari yasagan qolipda saqlash, ular istagandek hayot kechirishing.

Doim boshqalar bilan taqqoslana-verasan. Boshqalarning omadi chopgan-u, sen bunday baxtdan quruq qolgansan go'yo. Balki, shuncha zarbaning orasida meni ang-laydigan bir insonning borligidan quvonar-man, deya hayotingga o'shani qabul qilasan-u, u ham kelib, senga ortiqcha yuk bo'ladi.

U ham seni o'zi xohlagandek o'zgartirib, o'ziga moslab olishga urinadi. Odamlar o'z ha-yotiga bir nazar solmay, kelib senikiga burun-suqishdan charchamaydi. Sendan o'z yo'ling-dan emas, ular yo'lidan ketishingni xohla-

shadi. Xuddi hamma narsaning eng to'g'risini, eng yaxshisini ular bilishadi.

Aziz Nesin ta'kidlaganidek:

**\* "Boshlig'ing quldek ishlashingni xohlaydi,**

**Oilang ular istaganidek bo'lishingni, Sevganing esa doim o'zgacha ko'rishingni.**

**Hech kim boringcha qabul qilmas seni,**

**Hamma senga boqqanda o'z ijod mahsulini ko'rishni xohlaydi.**

**Oxir-oqibat boshqa inson bo'lasan-qolasan".**

**Senga bir eslatma:**

Sen bu sensan. Seni sendan ayirishlariga izn berma. O'z yo'lingdan yur. Yanglish bo'lsa ham bu yo'l seniki bo'lsin. Eng kamida o'zim bilgan yo'ldan yurdim, deya oladigan yo'l tanla. Pushaymon bo'lsang ham, xafa bo'lsang ham, bunga o'z tanloving sabab bo'lsin. Boshqalarning safsata haqiqatlariga quloqlaringni berkit. Sen o'z vijdoningni tingla. U sening eng to'g'ri yo'ldoshing.

O'zliging bo'lsin va uni hech kim uchun tark etma. O'z chegaralaring ichida qol. Seni o'zgartirmoqchi bo'lganlar emas, boring kabi qabul qiladigan insonlar bo'lsin hayotingda. Ular bilan chinakamiga go'zal kechadi umring.

Unutma, hamma o'z hikoyasining qahramonidir. Sen sensan. Ular ulardir. Birovlar uchun o'zgarma. Sevgi o'zgarishni talab qilmaydi. Ular istagandek emas, o'zing istagan inson bo'l. O'zing bo'l.

Ichingda yashayotgan o'z dunyoqarashlaringni isrof qilma. Ularni tark etma. Bu hayot seniki. Omadli, omadsiz, baxtli va azobli kunlaringda, qisqasi, seni sen qilgan nima bo'lsa, bor, shular bilan to'yib-to'yib yasha.

Dostoyevskiy aytganidek:

**"O'z yo'lingda yanglishish - boshqalarning yo'lida to'g'ri ketishdan afzaldir".**



## Imkonsizlik yo'q, faqat yetarlicha istamagan inson bor

Hayot hech kimga javobi qaytmaydigan narsani ravo ko'rmaydi. Har bir narsaning badali bo'ladi. Umrimizning eng yorqin lahzalarini, istab yurgan biror ishimizni qo'lga kiritish uchun oylarcha, balki yillarcha harakat qilishimizga to'g'ri keladi.

Savdo markazida bir paltoni ko'rib, yoqtirib qolamiz va uni sotib olish uchun haftalab, oylab tinmasdan ishlaymiz. Hayot ham istagan narsamizga yetishimiz uchun bizdan vaqt talab qiladi. Uyqusizlik talab qiladi. Ixlos va sabr talab qiladi.

Insonlar esa aynan shu nuqtada ikkiga ajraladi, ya'ni **istaganiga erishadiganlar va taslim bo'ladiganlar**.

**Istaganiga erishadiganlar** sabr va kuch nimaligini biladilar. Boshiga qanday qiyinchilik kelsa ham, sabr qilib, voz kechmay, harakatdan to'xtamaydilar va manzilga yetadilar. Ular imkonsizlikka begona, kurashga

do'st tutinganlardir. Odamlarga emas, ichidagi kuchga ishonadilar. Kuchlarini sarflash uchun to'g'ri zamon va munosib joy tanlay oladilar.

**Istaganiga ega chiqolmay, hayotga mag'lub bo'lganlar** sabrdan ancha uzoq yashaydilar. Ularning biror ishni uddalashiga va o'ziga bo'lgan ishonchi zaifdir. Qiyinchikdan aziyat chekib o'tiraveradilar. Hayot tarsakisiga yuzlarini o'zlari tutib beradilar. Bu ham kamdek, yegan tarsakisi uchun tez yordam chaqirishdan ham tap tortishmaydi. O'zidagi kuch nimanidir o'zgartirishiga ko'zi yetmaydi. Yengilishni tan olib, hayotga mag'lub bo'lishadi.

Xo'sh, sen-chi? Sen hayotdan istaganini oladiganlardanmisan yoki mag'lubiyatga tez bosh egadiganlardanmi? Hayot haqiqatan ham bir marafonga o'xshaydi. Agar kuchingni kerakli paytda to'g'ri ishlata olsang, sabr qila olsang, o'zingga ishonsang, marra seniki.

Marafon nomi bilan mashhur bo'lgan Yunonistondagi Afina shahrining shimoli-sharqiy tomonida bir joy bor ekan. Miloddan avvalgi 490-yilda afinaliklar va forslar jangida, afinaliklar askar soni kam bo'lishiga qaramay, g'alaba qozonishgan.

G'alaba xabarini Afinadagilarga yetkazish uchun Fedippid ismli bir askar Marafon qishlog'idan Afinagacha uch soatdan kam

vaqtda yugurib borgan ekan. Chopar xabarni yetkazibdi-yu, shu on charchaganidan vafot etibdi.

Marafonda yugurish atamasi aynan shu askar 42 kilometrlik masofani tinim bilmay bosib o'tganidan keyin paydo bo'lgan. Shundan keyin askar xotirasiga atab Marafon qishlog'i va Afina shahri o'rtasida musobaqalar tashkil etiladigan bo'libdi. Hozir bu musobaqa dunyoning hamma davlatlarida o'tkaziladi.

Bu juda qiyin va strategik musobaqadir. Yugurishda oldinga o'tib ketganing bilan hech narsa o'zgarmaydi. Musobaqada 20-25 kilometr gacha yaxshi yugurish mumkin. Undan keyin kishining oyoqlari toliqadi, og'riy boshlaydi. Ammo bir yo'lini qilib, 25 kilometrni ham bosib o'tasan. Marafon tarkibida qolasan. 26-kilometrdan yangi bosqich boshlanadi. Eng asosiysi marafonda qolish va keyingi marafonga yo'l olishdir.

Vaqtingni va quvvatingni keraksiz insonlar uchun sarflama. Sen bu musobaqada g'olib bo'lishga majbursan. O'zingga ishon-sang, uddalaysan. Ishonmasang, aksi bo'ladi. Tanlov seniki.

Yana bir marta takrorlayman:

**Imkonsizlik yo'q, faqat yetarlicha istamagan inson bor.**

Imkonsizlikka ishonmayman. Bunga

ishonganlarni ham tushunmayman. Men istaganlar imkon topishiga ishonaman. Hayotda hamma narsani uddalash mumkinligini Kristi Braun misolida ko'rsatmoqchiman.

Hikoyani "Chap oyog'im" kitobini o'qiganlar biladi, o'qimaganlarga o'qib ko'rishini tavsiya qilaman. Men o'qiganimdan keyin shunday ta'sirlandimki, hatto yozuvchining hayotini surishtira boshladim. Imkonlar ostida yotgan qancha imkonlarni kashf etdim.

Kristi Braun yigirma uch farzandli oilaning hayotda qolgan o'n uch bolasidan biri edi. Dublinda tug'ilgan Kristi miya falaji bilan dunyoga kelgan. U bu kasallik tufayli gaplasholmas va harakatlarini nazorat qila olmasdi. Faqat chap oyog'ini ishlata olardi.

Shifokorlar aqliy nuqsonlari borligi sabab Kristini nogironlar uyida qolishini tavsiya qilishgandi. Ammo oilasi, ayniqsa, onasi uni boshqa farzandlari bilan birga katta qilishni xohlardi. Chunki u o'g'lining tuzalib ketishiga hammadan ko'p ishonar va umid qilardi.

Oiladan tez-tez xabar olib turadigan ijtimoiy xizmatlar ishchisi Katrina Delahant va onasi bolaning san'at va adabiyotga bo'lgan qiziqishini payqab, uni shu sohaga yo'naltiribdi.

Va nihoyat barcha urinishlar samara berib, Kristi chap oyog'ida yozish va chizish-



ni boshlabdi. Qisqa vaqtda yaxshigina rassom darajasiga chiqibdi.

Yordamga muhtoj bo'lish, shifokorlarning tashxisi ham Kristining buyuk yozuvchilar qatorida turishiga to'sqinlik qila olmabdi. Uning chap oyog'ida ilk yozgan she'ri "Ona" bo'lgan.

Hozir men sizni imkonsizlikka ishongan insonlarga, miya falaji bilan dunyoga kelgan, gapira olmaydigan va faqat chap oyog'idan tashqari tanasining hech qayeri ishlamaydigan Kristi Braun hayoti bilan tanishtirdim. Siz haqiqatan ham imkonsizlikka ishonasizmi? Agar ishonayotgan bo'lsangiz, sizni bu vaziyatdan o'zingizdan boshqa hech kim olib chiqa olmaydi..

Kristi Braun o'ziga ishonmaganida, imkonsizlikka ishonganida, onasining ko'magi bilangina bularni uddalay olarmidi? Unday deb o'ylamayman. U o'ziga ishondi, imkonsizlikka emas. Hayotda eng muhim uch narsa bo'lsa, ular **o'zingga ishonch, o'zingga ishonch va yana o'zingga ishonch. O'zingga ishonmagan soniyada hayot mag'lubiyati seni asirga oladi. Bunga izn berma. To'siq va muammolarga, bahonalarga emas, o'zingga ishon!**

## Seni ranjitishlariga o'zing izn berding

"Haq gapni aytgan to'qqiz qishloq nari-da", deb bekorga aytishmagan, buning uchun mendan jahling chiqmasin. Do'st achitib gapiradi. Haqiqiy do'st xato qilayotganingni bila turib, jim tura olmaydi. Hayotingga kirgan barcha azob-uqubatlarni, xom xayollarning yagona aybdori, afsuski, o'zingsan. Seni ranjitgan insonlar va vaziyatlarga jahl qilma.

Ularning aybi yo'q. Bularga o'zing izn berding. Doim "Nega faqat men yo'qotaman? Nega ranjigan taraf men bo'laman?" deb o'zingdan so'raysan-ku, bularning sababchisi odamlar emas, sensan. Bularni o'z aybing ekanligini tan ol, his qil. O'zingga jahl qil, demoqchi emasman.

Men faqat haqiqatni ko'rishingga yordamchi bo'lyapman, xolos. "Insonlarning o'zi yomon bo'lsa, mening aybim nima?", demoqchimisan? Ha, ba'zi insonlarda fe'l-atvor muammosi bo'lishi mumkin. Ularning qandayligini boshidan biladigan munajjim emas-san-ku. Ammo ularni hayotingdan chiqarib, bunga yakun yasashing mumkin. Bu o'z qo'llaringda. Ularni hayotingda ushlab qolish-

ga harakat qilganing sayin seni xafa qilishlariga izn beraverasan.

Jim Ronning bitta jumlasini juda yaxshi ko'raman:

**"Joylashgan makoning seni qoniqtirmasa, u yerni darhol almashtir. Chunki sen daraxt emassan".**

Shuning uchun hayotingga to'siq bo'lib, seni ranjitgan, qadsiz qilgan insonlarni hayotingdan chiqar yoki o'zing ularnikidan chiq. Ildizing birovga bog'liq emas.

Nitshe nima deganini bilasanmi:

**"Angla, kim xafa qila olar seni, sendan boshqa?"**

**Kim to'ldira olar ichingdagi bo'shliqni, gar sen istamasang?**

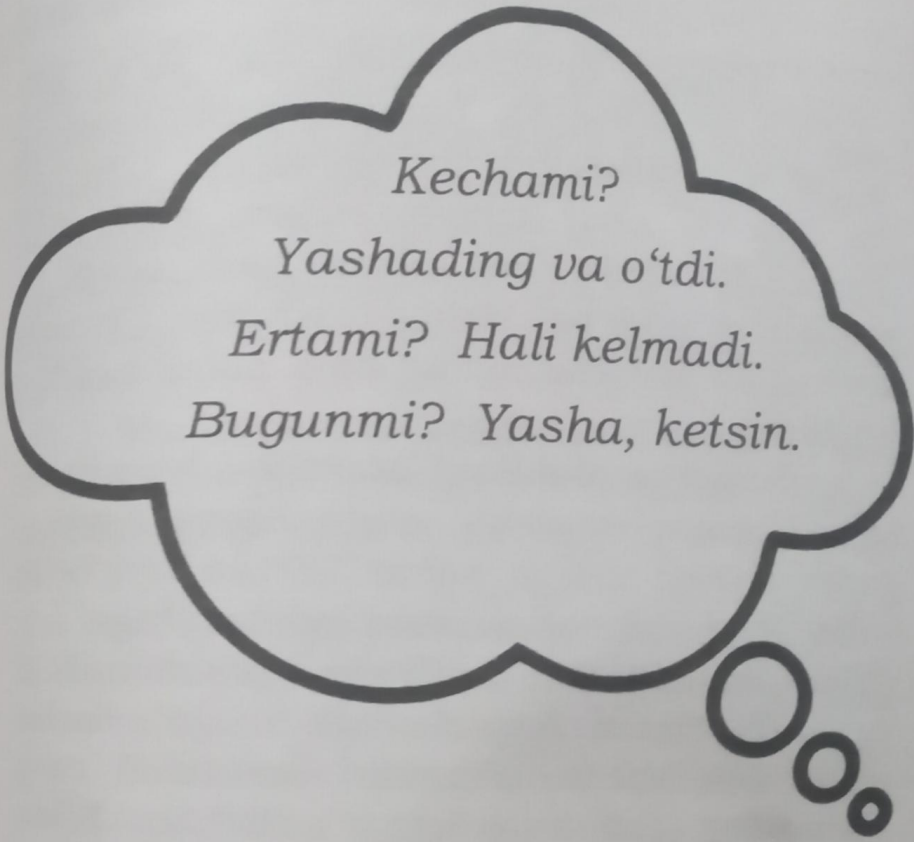
**Kim baxtiyor qila olar seni, o'zing bunga tayyor bo'lmasang?**

**Kim yiqitar, parchalar seni, o'zing izn bermasang?**

**Kim sevar seni, sen o'zingni sevmasang?**

**Bari o'zingda boshlanib, o'zingda tugar".**

Hayot yutqazgan joyingdan boshlanar



*Kechami?*

*Yashading va o'tdi.*

*Ertami? Hali kelmadi.*

*Bugunmi? Yasha, ketsin.*

@Tosiqlarga\_qaramay\_sevdik005



ni kutma. O'zingni hurmat qilmasang, boshqasi seni qadrlashini kutma.

Qanotlaringni ehtiyotlamasang, boshqasini yiqilganingda yerga qulaysan.

**Hayoting markaziga boshqani emas, o'zingni qo'y.**

Kimga borsang bor, qaysi devorga suhansang suyan, bu hayotda o'zingdan mustahkamroq devor topolmaysan. Ishonilgan har kim va har narsa bir kun ishonchni oqlamaydi. Bunday holatda hamma seni tashlab ketayotgandek tuyiladi. Aslini olganda ham shunday.

Inson juda siqilganida tutish uchun qo'l, bosh qo'yish uchun bir yelka izlaydi, lekin topolmaydi. Shundaylarini topganlar bo'lsa, ular juda boy insonlardir. Mendan so'rasang, inson bir kun tark etilganda, unga qo'l beradigan faqat o'zi bo'lishi kerak.

Bir paytlar shunday gapga ko'zim tushgan edi:

**"Har g'ishtdan ham devor bo'lmas. Suyanganingda bilasan".**

Yiqilsang, atrofdagilar seni oyoqqa turg'izmaydi. Ba'zan shunday qattiq yiqilsanki, yonimda deb o'ylaganlaring yoningdamasligini payqashga ham ulgurmayсан. Chunki tezroq o'rningdan turishga harakat qilishing kerak. Odamlarga emas, o'zingga ishonasan. Qo'ngan novdangdan

qo'rqma, axir qanotlaring bor-ku. Boshingga kulfat kelib, azoblar eshik qoqib turganida ularni yengib o'tish uchun o'zingga ehtiyoj sez.

O'zingga o'zing suyanmoq, o'z o'zingni sevmogga ehtiyoj bor. "Semurg" hikoyasini eshitganmisan?

"Afsonalarga ko'ra, qushlar hukmdori Semurg' Qof tog'idagi bir g'orda yashar, hamma narsani bilar emish. Barcha qushlar uning donoligiga ishonar, ishlari o'ngidan kelmasa, Semurg' kelib, ularni qutqarishini kutisharkan.

Ming afsuski, hech qaysi qush Semurg'ni ko'rmagan ekan. Semurg' hech qayerda ko'rinmagach, boshqa qushlar undan umidini uzishibdi. Bir kun qushlardan biri uzoq bir o'lkadan Semurg' patidan olib kelibdi. Patni ko'rgan qushlar Semurg' borligiga ishonishibdi va uni topib, undan yordam so'ramoqchi bo'lishibdi.

Semurg' yashaydigan joyga borish uchun yettita ulkan vodiyaning kechib o'tish kerak ekan. Vodiyni kechib o'tish qiyinligidan ko'p qushlar yo'lda qolib ketibdi.

Birinchi vodiya "Istak vodiysi" ekan. Qushlarning ko'pi bu bog'da istagan ishni qilish mumkinligiga mahliyo bo'lib, yo'llaridan adashib ketibdi.



Ikkinchi vodiy oqqush va qirg'ovullarga to'la "Sevgi vodiysi". Bu yerda qushlar go'zal oqqushlarning jozibadorligiga mahliyo bo'lib, yo'llarini yo'qotib qo'yibdi.

Uchinchi vodiy hamma narsa ko'zga chiroyli bo'lib ko'rinadigan "Jaholat vodiysi". Bu yerdan o'tayotib, qushlar manman-sirab, bir-birini tushunmaslikni boshlaydi. Oxir-oqibat bir-birini unutishibdi. Semurg'ni izlab chiqishgani ham eslaridan chiqib ketibdi.

To'rtinchi vodiy umidsizlik va maqsadsizlik yuqtiradigan "Ishonchsizlik vodiysi" ekan. Ba'zi qushlar bu yerda Semurg'ni topa olmasliklariga ishonishibdi. Shuncha yo'lni bekorga bosib o'tdik, deya orqaga qaytib ketishibdi.

Beshinchi vodiy "Yolg'izlik vodiysi" ekan. Ayrim qushlar bu yerdan o'tayotib, o'zlarini juda yolg'iz his qila boshlashibdi. Va yolg'iz uchib ketayotib, yo'llarini yo'qotib qo'yishibdi. Ko'plari yirtqich qushlarga yem bo'libdi.

Oltinchi vodiy. Semurg' haqidagi gaplar aylanib yuradigan "G'iybatlar vodiysi". Qushlar orasida aslida Semurg' degan hech qanday qush yo'q va hech qachon bo'lmaganligi haqida mish-mish tarqalib ketibdi. Eshitganlarining bari faqat rivoyat ekaniga ishonganlar shu yerdan orqaga qaytishibdi. Yana qushlar soni kamayibdi.

Yettinchi vodiy "Manmanlar vodiysi" ekan. Bu yerda har bir qush bir-birining qanoti yoki ko'zlaridan kamchilik topib, shikoyat qila boshlashibdi. Vodiyda hamma bir-biriga o'z so'zini o'tkazishga, o'zinikini qabul qildirishga harakat qilar ekan. Hammasi to'daga boshchilik qilishga urinib, bir-birini g'ajiy ketibdi.

Qushlar shu tariqa kamayib, Qof tog'iga borguncha atigi o'ttizta qush qolibdi. Vodiylardagi mashaqqatlarni yengib kelgan bu o'ttiz qush g'orga kiribdi. Qarashsa, bu yerda hech qanday Semurg' qushi yo'q emish.

Xo'sh, haqiqatan ham bunday qush bormidi? Yoki bekorga shuncha zahmat chekib kelishdimi?

Aslida Semurg' shu 30 qushning o'zi edi. Fors tilida "se" o'ttiz, "murg" esa qush degan ma'noni anglatadi. Shunday qilib, qushlar Semurg' o'zlari ekanini anglashibdi".

Bu hikoya aslida biz haqimizda ekanligini fahmladingmi? Boshimizga kelgan ko'rgiliklar bilan kurashish uchun boshqasidan emas, o'zimizdan madad kutishimiz kerak.



## Qadriga yetmagan kuning kapalak umrichalik qisqadir

Umrimiz o'tmish, hozir va kelajak orasida oqib ketmoqda. Kimdir o'tmishidan ayrilmaydi yoki ayrilishni istamaydi. Sababi azoblar unga zavq beradi go'yo. Boshqa biri o'tmishga xayr deb rohatlanadi. Yoki o'zini boshdan o'tkazganlarini unutgandek qilib ko'rsatadi. Yana kimdir hali kelmagan bir kunning xayoli bilan yashaydi. Bugunni yashab ulgurmasidan ertaning rejasini tuzaadi.

Ammo hamma unutib qo'yadigan bir nuqta bor:

**"Rejalaringni tuzar ekansan, hayot ham senga o'z rejasini tayyorlab qo'yadi".**

Senga qanchalik ma'qul, bilmadim-u, men Jon Lennonning shu gaplariga to'liq qo'shilaman:

**"Sen rejalar tuzayotganda boshingga keladigan sinov hayot deyiladi".**

Men reja qilib yashashni to'xtatganimga

ancha bo'ldi. Chunki bildimki, bir ishga qattiq berilsang, ancha paytgacha ichidan chiqa olmay yurasan. Nimani qancha ko'p xohlasang, shuncha sendan qochadi. Shu sabab bunday ertalarni o'ylayverib, bugunlarimga katta nohaqlik qilganman.

Kel, senga bugun bugunning qadrini va muhimligini tushuntiruvchi bir misol aytay.

"Tasavvur qiling, har kun hisobingizga 86 400 turk lirasi o'tkazib turadigan bir bank bor. Kun davomida bu pullarni sarflash yoki ishlatmaslik sizning ixtiyoringizda. Pulni nima qilishni siz hal qilasiz.

Kecha tashlangan pulni hammasini sarflab bo'lsangiz ham, ertasi kun ertalab yana hisobingiz 86 400 liraga to'ldirilgan bo'ladi. Qanday qilib, ajabo! Juda ajoyib-a, to'g'rimi?

Ba'zan hammamizda shunday bank borligini farqlay olmaymiz.

Uning nomi – "Vaqt banki".

Har kun ertalab 86400 soniya hisobingizga tushiriladi va o'sha kun undan ko'pini xohlasangiz ham sarflay olmaysiz. Ishlatmagan hisobimiz esa havoga uchadi. Bu ajoyib bank, sizga har kun hisob ochadi va har oqshom qolgan qoldiq hisobingizni o'chirib yuboradi. Agar kunlik hisobingizni to'g'ri shaklda sarf qilmasangiz, zarari sizga bo'ladi. Orqaga yo'l yo'q.



Erta uchun avans olish ham yo'q.  
Bugunni bugungi hisob bilan yashash kerak. Vaqt na sizni va na boshqani kutib turadi. Kecha o'tmish bo'ldi. Erta - noma'lum. Bugun esa hovuchlarimiz ichidagi go'zal bir hadyadir".



## **O'tmishda emas, bugunda yasha**

Bo'lib, o'tib ketgan narsalar uchun siqilishning ma'nosi yo'q.

Kechaning qaytib kelishini kutish ham kerak emas.

Kecha aslo qaytib kelmaydi. Ertangi kunimiz esa noma'lum.

Hozirni, shu oningni yashash va o'zingdakilarni qadrlamoq muhim.

Qara, shu yozuvlarni o'qiguningcha ham umringning o'n soniyasi o'tdi.

Vaqting eng qimmatli narsang bo'lsin.

Uni kimga sarf qilayotganingga va kim bilan baham ko'rayotganingga e'tibor qil.



## **Yo'qotdik deymiz, lekin ba'zan Alloh qutqargan bo'ladi**

Yo'qotdik deya kuyungan insonlarimizning ketishi yo'qotish emas, qutulish bo'lar ekan, biz esa buni fahmlay olmaymiz. Ba'zan birovlarining bizga tegishli emasligini, hayotimizda bo'lmasligi kerakligini ertaroq anglab yetamiz.

Hozir esa qilgan shuncha harakatlaring, fidokorliklaring, urinishlaring, hammasi yaxshi bo'lsin, deya bir o'zing kurashgan o'sha kunlarni esla. Kimdir sendan ketgani uchun xafa bo'lyapsan, ezilyapsan. Qo'y, ketaversin.

Ha, ketsin. Kerak bo'lsa, sen ket undan. Sababsiz emas, albatta, sabab bilan. Sen uchun umuman kurashmaganini, harakat qilinmaganini his qilgan zahoting ketishing kerak. Yoki shuncha harakat qilishingga qaramay, ketishni xohlaganning yo'lini to'sma, ketaversin.

Rashod Nuri Guntegin aytganidek:

**“Shuncha kurashganingga qaramay,  
sendan ketgan inson yukdir, yo'qotish  
emas!”**

**Sendan ketgani uchun aslo ezilma.  
Sen hech kimni yo'qotmading.  
Bir yukdan qutulding, bor gap shu.**



## **Hammaga yetolmaysan, kel, o'tir, biroz dam ol**

Qachon tushunib yetasan? Hammaga yetisha olmaysan, jonimning ichi.

Unga yetish uchun tinmay harakat qilishdan charchab ketmadingmi?

Haqiqat shu – bu urinishlarning oxiri yo'q.

Hech narsadan mamnun bo'lmaydigan insonlarni xursand qilish sening vazifang emas!

Insonlarning o'z-o'zi bilan muammolari seni qiziktirmasin.

O'zingni shunday tartibsizliklarga otaverishdan bir marta tiyilsang-chi!

Qanchalik yaxshi inson bo'lishga harakat qilsang ham, eng kichik xatong bilan yomonga aylanasan-qolasan. Shu paytgacha buning aksini hech ko'rmadim.

Qara, Sa'diy Sheroziy nima deydi:  
**“Ming to'g'ri ish qilsang-da, odamlar bir xatongni gapiradi”.**

Hech narsadan to'lmaydi insonlarning ko'ngli, ularga baxtni xayriya qilib, to'ydirolmaysan ham. Zotan, hayotga buning uchun kelmading. Sen o'zing uchun yasha. Ular baribir mamnun bo'lishmaydi.

**“Noshukur insonlar baxtsizligi uchun doim boshqalarni ayblaydi, eng yaqin insonlarini esa ko'proq aybdor qiladi”.**



## Ertaga qolsa qoladi, senda qolmaydi

Nahl surasining 96-oyati insonga tasalli beradi:

**“Sabr qilganlarga savoblarini qilgan ishlaridan-da ziyoda qilib beramiz”.**

Senga zarar bergan insonlar foydada, o'zingni esa zararda deb o'ylama. Allohning so'zlarini unutm.

Endi xafa bo'lsam ham, tushkunlikka tushmayman. Chunki menga qilingan nohaqliklarning, chekkan azoblarimning hisobini Alloh so'rashidan ko'nglim xotirjam.

Men sabrda sobitman. Chunki Alloh singan qablarda ekanini juda yaxshi bilaman.

Hech qachon meni ranjitganlardan intiqom olishga harakat qilmadim. Meni yaralagan, tark etayotganlarga to'xta, ketma, demadim. Xafamisan? Ha. Birovning dilini og'ritib, baxtli bo'lganlarni hech ko'rmadim.

Shuning uchun senga ranjima demayman, albatta, diling og'riydi.

Albatta, joning yonadi va o'zingdan jahling chiqadi.

Hatto kechalari: “Men o'zimni kimlar uchun qurbon qilibman-a?” deya o'zingni yeb bitirasan.

O'zing uchun qilmagan fidokorliklarni ular uchun qilganing birma-bir ko'z oldingdan o'tib, seni telba qiladi.

Ammo hayotda birovni baxtsiz qilib, o'zi baxtli bo'lgan, birovni yig'latib, o'zi kulgan inson yo'q. Bu haqiqatni hayotning o'zi ko'rsatadi.

Hozircha esa sabr. Birozgina sabr. Sabr daraxtining mevasi, albatta, seniki bo'ladi va sen uni ishtaha bilan yeysan.

Unutm, Alloh sening intiqomingni yarim yo'lda tashlab qo'ymas.

O'sha seni ranjitganlarning hisobini ertaga qoldirishi mumkin, lekin senda qoldirmaydi.

**Xavotir olma, seni ranjitishganini o'zlari unutsa-da, Alloh unutm!**



## Yo'qotganlarimga qayg'urish o'rniga xayrli emas ekan, deyman

Yo'qotganlarim deb o'ylaganlarim qutulganim bo'lganini anglatgan Robbimga hamd-lar bo'lsin. Yolg'on gapirib nima qildim, yo'qotganlarimga qayg'urgan kunlarim ham bo'ldi va ular meni abgor holga keltirgandi.

Keyin o'z-o'zimdand so'radim: "Qarasam, faqat mening dilim xira, ezilmoqdaman. Yo'qotganim xuddi hech narsa bo'lmagandek yo'lida davom etyapti. Men nega haliyam motam tutmoqdaman? Nega yig'layapman, ezil-yapman?"

Oson bo'lgani yo'q, biroz vaqt kerak bo'ldi, ammo boshimdan o'tgan bu azoblar menga ko'p narsani o'rgatdi. Men uchun xayr-li bo'lganda, menda qolgan bo'lardi.

**Yo'qotdim, deya ezilma. Yo'qotib ku-yinganlaring o'rniga Yaratgan qalbingga undan yaxshisini solib qo'yadi.**

## Eslatma

Ibn Sino aytadiki:

**"G'azab jigarimizni, qayg'u o'p-kamizni, azob oshqozonimizni, tushkunlik yurak va miyamizni, qo'rquv esa buyrak-larimizni charchatadi. Bular vujudimizda ortib borgani sari hamma a'zolarimiz xas-talanadi".**

Qachonki birov seni ranjitsa, iching-dan chiqmayotgan dardlar orasida qolib ket-sang, biridan xafa bo'lsang yoki jahling chiq-sa, qadrsizlansang va qachonki bir qo'rquvga duch keladigan bo'lsang, shu sahifani topib o'qi. Ibn Sinoga quloq tut. Hech narsa sen-dan qadrlil bo'lmaganini, miyangdan chiqara olmayotganlaring aslida qiymatsiz ekani-yu, sog'ligingdan ustun emasligini anglab yet. Va o'zingga shularni takrorla:

*Hech narsa va hech kim o'zimdand ham, sog'lig'imdand ham qadrliroq emas...*



## Endi aqlim kirdi

Endi ko'rgan har kemamga osilmayman. Yiqilsam, oyoqqa turish uchun birovlar yelkandan tutishini ham kutmayman. Jonim azobda qolsa ham, hech kimsaga ehtiyojim yo'q. Yig'laganimda boshimni qo'yadigan bir yelka ham qidirmayman. Qarshimga chiqqan har kimni o'zimga o'xshatavermayman. Birovlar qoqilmasin, deb yo'lni toshdan tozalab yurmayman.

Ortiq kutmayman. Oldinlari sevilishni, ozgina bo'lsa ham qadrlashlarini juda xohlar edim. Hozir hech ham bunday inson qidirmayapman. Aksincha, bir paytlar orqasidan yurgan narsalarimdan o'zim uzoqlashyapman. Xuddi hamma-hammasidan ko'nglim sovib ketgandek. Sezai Karakoch aytgan edi:

**“Ko'ngling sovisa, kurashishdan to'xtaysan”.**

Men ham xuddi shunday holdaman. Ko'nglim sovidi va kurashdan to'xtadim. Siz g'olibman, deb hisoblang, men chekinaman.

**Mening sizlar bilan jangim tugadi.**

## Ranjima, Alloh seni bir kun shunday rozi qiladiki, oldin xafa bo'lganlaringni eslolmaysan ham

Allohning har doim biz uchun xayrli rejalari bor. Ular yolg'iz O'ziga ayon. Alloh bir eshikni yopdimi, yana ham yaxshisini ochmasdan bizni yolg'iz qoldirmas.

Masalan, eng sevgan insoningiz sizni tark etganda bu bekorga bo'ldi, deb o'ylaysizmi? Yo'q, unday emas. Alloh bizga bundan yaxshisini ravo ko'rgani uchun uni hayotimizdan uzoqlashtirgan. Hazrati Mavlononing umrga tatigulik shunday gapi bor:

**“Sen istaganing amalga oshsa, bir yaxshilik, oshmasa, ming yaxshilik izla”.**

Juda xohlagan bir ishing bo'lmay qolsa, xafa bo'lma. Ertaga bundan ham yaxshisi seni topishiga ishon.

Kun kelib ular uchun to'kkan ko'zyoshlaring haqqi Robbim tilingdan shu so'zlarni to'ktirar:

“O'sha paytda xafa bo'lgan ekanman,

Mirach Chag'ri Oqtosh  
ammo hozir anglab yetdimki, bunda ham bir  
xayr bor ekan".  
Umidsizlikka tushsang, Sajda surasi-  
ning 17-oyatini esla:

**"Hech kim o'zi uchun yashirilgan  
mo'jizani va baxtlikni bilolmas".**

## **Hayot kech qolganni kechirmaydi**

Go'yo ertaga uyg'onishimiz aniqdek, ko'p  
ishlarni erta yoki boshqa kunga qoldirib yura-  
miz. Ba'zan bir qahva ichishni, film ko'rishni,  
kitob o'qishni, kimnidir bag'rimizga bosish-  
ni, unga qadrlashimiz yoki uni sevishimizni  
aytishni keyinga qoldiramiz.

Hayotda nimaga kech qolgan bo'lsak,  
ularning bari bir kasalxona yo'lagida aqli-  
mizga keladi. Bu dunyoning ishi tugamaydi,  
azizlarim. Senga Elif Shafaq gaplarini eslatib  
o'tishni xohlayman:

**"Kech qolish yashashning ta'mini  
buzadi, jahling chiqsa baqir, sevsang ayt,  
sog'ingan bo'lsang, orqasidan yugur".**

Bugun g'ururga berilib, yaxshi ko'ri-  
shingni aytishni kechiktirgan insoningni erta-  
ga ko'ra olmasliging mumkin. Hozir hayotim-  
da eng katta pushaymonlikka sabab bo'lgan  
voqeani yozmoqchiman.

Biroz toza havodan nafas olay deb oq-  
shomlari ko'chaga chiqar edim. Har safar  
ro'molcha sotadigan amakiga ko'zim tushar  
edi. Ko'zlar aldamaydi deyishadi-ku. Men



ham uni ko'z qarashlaridan bechora, yordamga ehtiyojmand ekanligini payqardim.

Shunday oqshomlarning birida uyga qaytar ekanman, yana o'sha amakining odamlarga ma'yus ko'z bilan dastro'molchalari uzatayotganini ko'rib qoldim. Orqamga qaytib, undan hamma ro'molchalarni sotib olish bir xayolimga keldi-yu, u yerdan uzoqlashganim uchun qaytishga erindim. Keyin o'z-o'zimga: "Ertaga kelib, barini sotib olarman", dedim. Koshki, demasaydim.

Xuddi koinot meni shunday deyishimini kutgandek, o'sha kundan beri u amakini ko'rganim yo'q. Oradan vaqt o'tdi. Uning yo'qligidan biroz xavotir ola boshladim. Keyin amakining o'tiradigan joyiga yaqin taksi-lar shoxobchasiga borib, uni so'radim.

Unga saraton kasalligi tashxisi qo'yilgan ekan. Ayolidan ayrilganidan keyin kasalligi yana zo'riqib ketibdi. Farzandlari ham uni tashlab ketishgan ekan. Ko'rib turganingizdek, hayoti ostin-ustun bo'lib ketgan. Ora-sira shoxobchadagi odamlar ham qo'llaridan kelgancha yordam qilishibdi. Baribir qariya vafot etibdi. Buni eshitgach, o'zimdanda nafratlanib ketdim.

"Sen sotib oladigan ro'molchalar bilan dardi tuzalib qolarmidi?" demoqchisiz. Haq-siz, balki tuzalmas. Ammo men u yerdan

har safar o'tganimda ro'molchalaridan sotib olardim, shu asnoda o'tirib, biroz dardini eshitardim. Balki ozgina yengil tortar edi. Inson shuncha dard ichida yonida o'tirib uni tinglaydigan, hasratini eshitadigan birontasiga ehtiyoj sezadi.

Kech qolgan edim. Kechikishim tufayli shunday pushaymon bo'ldim. Balki, bu hayotning menga bergan sabog'i bo'lgandir. Shundan beri hech narsani ortga surmaydigan bo'ldim. Chunki kechiktirilgan har bir ishning pushaymonligi hammasidan ham og'riqliroq bo'lar ekan. Buni suyaklarimgacha his qildim.

Kechikish va pushaymonlik deganimga bir qaldirg'och hikoyasi esimga tushdi:

"Kunlardan bir kun qaldirg'ochning mehri bir odamga tushib qolibdi. O'zidagi bor jasoratni to'plab, o'sha odamning derazasi oldiga uchib boribdi va kichik tumshuqchasi bilan taqillata boshlabdi:

Tik...tik...tik...

Odam derazaga bir qarab qo'yibdi-da, ishlashda davom etibdi. Bechora qaldirg'och kichkina qalbidan chiqayotgan so'zlarini haligi odamga ayta ketibdi:

"Hoy, odam, men seni yaxshi ko'rib qoldim. Senga mehr qo'ydim. Sababini so'rama. Men anchadan beri seni izlab yuribman.



Sen bilan gaplashish uchun bugun jasorat topa oldim. Iltimos, derazangni ochaqol, meni ichkariga kirit. Birga yashaylik", – debdi.

Haligi odam:

"Yana nima tusaydi ko'ngling? Qayerdan kelib qolding o'zi? Yo'q, ichkariga kiritmayman. Qolaversa, sen qush bo'lsang. Qayerda ko'rgansan qush insonni yaxshi ko'rib qolganini?" – debdi.

Qaldirg'och xafa bo'libdi, ammo yengilgisi kelmasmish. Birozdan keyin yana deraza oldiga qo'nibdi. Jilmayib, yana bir urinib ko'ribdi:

"Ochaqol shu derazangni, meni ichkariga ol. Men senga do'st va hamroh bo'laman. Zerikmaysan. Birga yashaymiz", – debdi.

"Bo'lmaydi, seni kiritmayman, ko'zimdanda yo'qol. O'zi sen yetmay turgan eding", – debdi haligi kishi.

Oradan ancha vaqt o'tgach, qaldirg'och so'nggi marta odamning derazasi yoniga kelibdi.

"Qara, havo sovib ketyapti, ko'chada sovqotyapman. Meni uyingga kirgiz. Bo'lmasa, issiq o'lkalarga uchib ketishga majbur bo'laman. Chunki men faqat issiq joylarda yashay olaman. Men bilan yashab, pushaymon bo'lmaysan. Sen bilan xush damlar kechiramiz. Birga ovqatlar pishiramiz. Axir sen ham, men ham yolg'izmiz", – debdi qaldirg'och.

Haligi odam yolg'izlik so'zini eshitgach, battar jahli chiqibdi: "Ket, dedim senga! Ko'zimdanda yo'qol", – deya qushchaga baqira ketibdi.

Qaldirg'ochning so'nggi umidlari ham chippakka chiqibdi. Odamdan qattiq ranjib, orqasiga o'girilib, uchib ketibdi.

Oradan vaqt o'tib, odam o'ylanib qolibdi. O'z-o'ziga qanday ahmoq odamman-a, nega shu qaldirg'ochni uyimga kiritmadim, deya pushaymon bo'libdi. Havo isisa, qaldirg'och qaytadi, o'shanda uni o'zim bilan olib qolaman, deb o'zini ovutgan bo'libdi.

Odam derazasini katta qilib ochib, qaldirg'ochni kutishga tushibdi. Yoz yaqinlashib, hamma qaldirg'ochlar uchib kela boshlabdi, ammo o'sha qaldirg'och kelmasmish. Odam yoz tugaguncha qaldirg'ochni kutibdi, biroq qushcha qaytmabdi. Uni boshqa qaldirg'ochlar ham ko'rmabdi. Odam bu holga ko'nikolmay, ahvolini bir donishmandga aytib beribdi. Donishmand odamning gaplarini eshitib, shunday debdi:

"Qaldirg'ochlarga olti oy umr berilgan, xolos".

Hayotimizga ba'zi fursatlar shu qaldirg'och kabi keladi, qadrlamasak, ortga sursak, ko'rib ko'rmaganlikka olsak, uchadi-ketadi.

Qadrini bilmagan o'sha insonlaringiz



bor-ku, ezib, xafa qilaverganingizdan sevisha-  
ga vaqt topa olmagan o'sha insonlaringiz  
qarshingizga faqat bir marta chiqadi, xolos.  
Qadrini bilmasangiz, uchib ketadi. Aslo qayt-  
mas bo'lib ketadi. Vaqt hech kimga shafqat  
qilmaydi. Hech kimni kutib o'tirmaydi. Hayot  
ham kech qolganni kechirmaydi.

So'nggi pushaymon – o'zingga dush-  
man. Hoziringni yasha va qadrini bil. Hech  
narsani kechiktira ko'rma. Har bir lahzang  
ortga qaytmas bo'lib ketadi.

@Tosiqlarga\_qaramay\_sevdik005

## Men sog'aydim

Azoblarning ham yakuni bor.  
Biroz sabr qilsak, kifoya.

Ba'zilarimiz bu azoblarga ko'milib keta-  
miz va ular bizni qachon tark etganini ham  
payqolmay qolamiz.

Endi dardlardan butkul ozodmiz, joni-  
mizni siqqan qafaslar endi yo'q.

Inson qanday og'riqlar bilan yashasa  
ham, oyoqqa turishga majbur. Chunki yo'l-  
ning boshida yaxshi kunlar bor. Azobga taslim  
bo'lganlarga shunday deyman:

**“Faqat o'lik baliqlargina oqimga  
taslim bo'ladi”.**

Yiqilding, ammo hayotdasan. Oyoqqa  
tur va azoblarga shunday de:

**“Men sog'aydim!”**

To'g'ri aytishgan ekan:

**“Musibatlar mehmon bo'lib keladi.  
Uyda ularni sabr kutib olmasa, senikida  
tunab qoladi”.**

## Ba'zilarning borligi dard, yo'qligi darmon ekan

Shunday payt keladiki, yo'qotganlarini yo'qotdim, deb hisoblamay qo'yasan. Bu yerga seni ishonganlaring olib keldi. Yo'qotganlaring aslida senga og'ir yuk bo'lgan. Mendan ketganlar uchun ezildim, o'zimni aybladim, o'zimga jahl qildim. Endi boshqacha, endi menga yaqinlashgan har kimni nasibam, mendan ketgan har kimni yo'qotganim deb qabul qilmayman. Meni tark etganlarga Frida Kaloning shu so'zlarini aytmoqchiman:

**“Hayotimdan ketib, meni o'zidan qutqargan hammaga tashakkur. Og'ir bir darddan tuzalgan bemordek yengilman. Yo'qligingiz mo'jizaviy darmon ekan”.**

**Sen ham shuni tushun, u senga yo'qotish emas, yuk edi.**

## Xato qilishdan qo'rqma

Xato qildingmi? O'zingdan ranjima. Inson omad eshigiga xato qila-qila yetib keladi. Bu xatolar bilan artofdagilaringni yaxshiroq taniy boshlaysan. Katta tajriba orttirasan. Shuning o'zi shukur qilishing uchun yetadi.

Hayotingda yanglish odamlar uchun ko'p fidokorliklar qilgan bo'lishing mumkin. Ishonmaslik kerak bo'lgan insonlarga ishongan bo'lishing mumkin.

Ish boshlashda omadsizlikka duch kelishing mumkin.

Imtihondan o'tolmagan bo'lishing mumkin.

Qabul qilgan yanglish qarorlaring sabab aslo umidsizlikka tushma.

Yomon natijalar uchun o'zingni ezma.

Sen o'zingda bo'lishini xohlagan narsalarga xatolar qilib erishding.

“Bir jurnalist martabaning eng yuqori cho'qqisiga chiqqan rejissor bilan ko'rishibdi. Jurnalist rejissordan “Omadning siri nimada?” deb so'rabdi.

Javob juda qisqa edi:

- Ikkita so'z.



- nob?
- Xo'sh, o'sha ikkita so'z nima ekan, janob?
  - To'g'ri qarorlar.
  - To'g'ri qarorlar qanday qabul qilinadi?
  - Bir so'z bilan
  - U qaysi so'z?
  - Tajriba
  - Xo'p, bu tajribani qanday orttirish mumkin?
  - U ham ikki so'z.
  - Xo'sh, qaysi ikkita so'z ekan?
  - Yanglish qarorlar".

**Unutma, hayot yutqazgan joyingdan boshlanadi.**

## **Alloh seni eng xayrlisi uchun asramoqda**

Yanglish odamlarni qadrlash, ularga ishonish va bular uchun badal to'lash insonni toliqtiradi. Paulo Koelo yanglish insonlarni qadrlab charchaganlarga shunday deydi:

**"Yanglish insonlarga duch kelish vaqt yo'qotish emas, balki to'g'ri odamlarni ajratib olish uchun bir ustozdir".**

Doim bir xil azoblarni yashashdan charchading. Shu meniki deb yaqinlashgan insonlaring aslida hayotning xatosi bo'lib chiqaverishidan ezilding. Bu odamlarga vaqt ajratishdan, ularga o'zingni tushuntirishdan va ular bilan yolg'iz o'zing kurashishdan charchading.

Seni juda yaxshi tushunaman. Ammo sen ham shuni unutma: to'g'ri insonlarni uchratish uchun yanglishlari bilan qarshilashish kerak. Hayotda yashamaguncha biror narsa o'rgana olmaysan. Shunday yanglish insonlarga duch kelsang, o'zingni aybdor sanama.

Sen uchun to'g'ri bo'lgan odamga yaqinlashganing uchun xursand bo'l. Va shuni hech qachon esingdan chiqarma: bugun yolg'izman deb xafa bo'lyapsan. Ammo Alloh seni eng xayrlisi uchun asramoqda.

Shu uzun gaplarim ma'nosi Hazrati Mavlononing qisqa so'zlarida ham aks etgan:

**"Xafa bo'lma, oyog'ingga botgan tikkanlar sen izlagan gulning xabarchisidir".**

## **Vaqtni qaytara olmayman, biroq o'zimdanda uzr so'ray olaman**

Meni hech sevmagan insonlarni sevganim uchun o'zimdanda uzr so'rayman.

Ketishni xohlaganlarning yo'lini to'sganim uchun o'zimdanda uzr so'rayman.

Qadrimni bilmaganlarni qadrlaganim uchun o'zimdanda uzr so'rayman.

Tushunmaganga tushuntirishga uringanim uchun ham o'zimdanda uzr so'rayman.

Boshqalarga yetaman deya o'zimga kech qolganim uchun ham o'zimdanda uzr so'rayman.

O'z dardim kamdek, boshqalar dard chekkanida hech o'ylamasdan chopganim uchun o'zimdanda afv tilayman.

O'z o'rnimni keraksiz insonlar bilan to'ldirib, chekkan azoblarim uchun o'zimdanda uzr so'rayman.

Meni sizlar yaralamadingiz. Hamman-gizga men o'zim izn berib qo'yibman. O'zimdanda boshqalarni ustun qo'yibman. Sevilmay turib sevishlarim, qadrsiz bo'la turib qadrlashla-



rim meni shuncha holdan toydiribdiki, bundan o'zim bexabarman. Bilmayman, bunchedokorliklarim hisobini Allohimga qanday berar ekanman?

Ammo bitta narsani aniq bilaman-ki: bundan keyin men ham faqat o'zimni o'ylayman. Siz qadrli bo'lsangiz, biz sizdan ham qadrliroqmiz!

**Endi oldingidek yolg'iz boshimga boshqalar uchun kurashmayman.**

**Bundan keyin yagona qadrli odam o'zimman.**

## **Dardingni dard hisoblaydigan insonni sev**

Joning yonganida yolg'on ko'z yosh to'kkanni emas, sen sevinganda quvongan, xafa bo'lsang ezilgan, qisqasi, dardingni o'z dardi deb bilgan insonni sev. Kurashsang ham ular uchun kurash. Charchasang ham ularni deb charcha. Unday insonlar yo'q-ku, dema. Aslida bor, ha, ishon, chindan sevgan go'zal qalblar mavjud. Uxlasang, tepangda seni bergani uchun Allohga shukur aytguvchi, nima bo'lsa ham yoningda qoladigan insonlar bor. Sen yo'q deb o'ylaysan, biroq ular bor.

Muammo nimada, bilasanmi? Muammo oxiri nima bilan tugashini yoddan biladigan filmingni qayta va qayta ko'raverishingda, voz kechishing kerak bo'lganlarni hali ham tutib turganingda.

Azob cheksang, baxtli bo'ladigan insonlarni o'ylaganing sabab dardingni dard deb hisoblaydigan insonlarni ko'rolmayapsan.

Baxtsizmisan? Ildizing birovga bog'liq emas va sen daraxt ham emassan. Joyingni xohlagan payt o'zgartira olasan. Hech kimga bog'liq bo'lma. Seni baxtsiz qilgan, yerga



uloqtirgan va g'amga botganingda xursand bo'ladigan insonlardan voz kechishing kerak. Seni baxtli qiladigan, go'zal tuyg'ular ulashadigan narsalar ostonada turibdi. Ular ni ko'zdan qochirma. Dipak Chopra shunday degan:

**“Hamma narsani majburan ushlab turish nafasni ushlab turganga o'xshaydi. Oxirida bo'g'ilasan”.**

## Sevgi g'olib bo'ladi

Odamlar shunchalar bandki, ba'zilar shu qadar manmanki va zamon shundayki, birov birovning dardini tinglashga imkon topmayapti, tushunmayapti, sevmayapti. Surunkali kasallikka aylangan ishonchsizlik hammaning hayotini egallab bo'ldi. Yashagan azoblarining alamtini aybi bo'lmagan insondan olishlari tashvishli holat. Sevgisizlik va hissizlik hukmron hozirgi qalblarda. Ular qalblarni mahkam egallagan, qo'yib yubormaydi. Ammo hamma ahvolidan mamnun, hech kimsa shikoyat qilmaydi.

Qisqasi, odamlar bir-birini his qilmaydigan, ammo hamma atrofdagilariga samimiy bo'lgan bir davrga asir bo'ldik. Aqllilik qilmoqchi emasman: ikki inson bir-birini sevsagina bu hayot go'zal bo'ladi, deb o'ylashda davom etaman. Siz esa qalbingizga nafrat urug'larini ekishda davom etavering. Sevgi, ha o'sha men aytayotgan haqiqiy sevgi sizlarni yengadi. Bir kun, albatta, g'olib bo'lajak.

Balki bugunmasdir, ammo o'sha kun keladi.

Nuri Pokdil to'g'ri aytgan ekan:

**“Hozirgi zamon odamlari yolg'iz kezib yuribdi. Chunki birga yurish uchun ularning atrofdagilariga ishonchi qolmagan”.**



## Charchagan qalbingga shunday de: Alloh men bilan

Insonga eng ko'p zarba bo'ladigan narsa – qiyin paytlarda yonida deb bilgan insonlarining unga orqa o'girishidir, yor deb bilganlari azob bo'lib chiqishidir. Boshingga kelganlarda seni ayblamayapman.

Faqat ko'zlaringni och va ba'zi haqiqatlar- ni ko'r, demoqchiman. Har yoningdaman de- ganga ishonaverma, demoqchiman. Yor de- ganlaring senga azob beradi, xafa bo'lasan, ezilasan va zo'rg'a qayta turasan, deypman. Yoningdagilar muammoga yuz tutganida sen yugurding, ularga qo'l uzatding.

Endi senga shuni eslatay: sen boshqa- larga yetishaman deb o'zingga kech qolding. Buni o'zingga ravo ko'rma, darddoshim. Bun- day davom etadigan bo'lsang, o'zingni bat- tar qiynayverasan. Hayotingda hech kimga o'zingdan ustun bo'lishiga aslo izn berma.

Hammasi o'zingni sevishdan boshlana- di, o'zingni ko'proq sev.

Bugun sevgingni bergan insoning ertaga

seni o'zingdan olgan kuch bilan ezadi, bunga izn berib qo'yma.

Dardlaring bor, muammolar ichidasan, yolg'izsan, bor-yo'g'i shu. Yoningdaman de- ganlar seni tark etsa, buni dard hisoblama. Endi esa ezilgan shu qalbingga ayt: Alloh men bilan.

★ **“Hazrati Yusufni quduqda, Hazrati Ibrohimni otashda, Hazrati Yunusni baliq qornida, Muhammad (s.a.v.)ni g'orda dard ichiga tashlab qo'ymagan Alloh seni ham azobda qoldirmas!”**



## Dafna bargichalik bo'lolmaymiz

Ishonch beramiz, his qilamiz va nimadir bo'ladi-yu, hammasi izidan chiqib ketadi, o'zimizni iztiroblar girdobida ko'ramiz. Azoblanamiz. Buning intiqomini boshqadan olishga urinamiz.

O'zimiz azob chekdik, ranjidik, endi o'zimiz birovga jabr qilmasligimiz kerak.

Ochiqchasiga aytaman, qasd olishni juda yaxshi ko'ramiz. Bir dafna yaprog'ichalik ham bo'lolmaymiz.

Dafna bargi uzilganda atrofga xushbo'y ifor taratadi. Koshki, sen, men va barchamiz bir dafna bargi bo'la olsaydik, har yaralan-ganimizda atrofga shirin iforlar taratsaydik...

Afsuski, bir marta dilimiz og'ridi, deya hammani ranjitishga berilib ketamiz. Ammo hech o'zimizdan so'rab ham ko'rmaymiz:

**“Men ranjitgan qalbni Alloh sevsa-chi?”**

“Bir kuni ota o'g'liga: “Har bir xafa qilgan insoning uchun shu taxtaga bittadan mix qoq”, – debdi. O'g'il otasining aytganini qilib, har ranjitgan insoni uchun taxtaga mix qoqa

boshlabdi. Oradan vaqt o'tib, qarasa, taxta mixlarga to'lganmish. Bola otasiga mix to'la taxtani ko'rsatibdi.

“Xo'sh, endi har bir xafa qilgan insoning ko'nglini ol va shu taxtadan bittadan mixni sug'ur”, – debdi ota o'g'liga.

Bola otasining aytganini qilib, mixlarni bitta-bitta sug'urib, taxtani otasining oldiga olib kelibdi, taxta ilma-teshik edi.

“Inson qalbi shu taxta misol, o'g'lim, parchalagan qalbni tuzatishing mumkin, ammo u oldingidek bo'lmaydi. Unda bergan azobing izlari qolib ketadi”, – debdi otasi”.

**“Kofir bo'lsa ham, birovning dilini og'ritma. Birovning dilini og'ritish Allohni ranjitish demakdir”,** degan Ahmad Yassaviy.

★ **“Ranjisang ham, ranjitma”,** degan ekan Hoji Bektosh Vali.

**“Bir gulshanga kirolmasang, turib giron aylama,**

**Bir ko'ngilni ololmasang, ezib vayron aylama”,** deganda Yunus Emro' haq edi.



## **Kimdir yutqazsa yengilar, kimdir yutqazgan joyidan davom etar**

Biror narsa uchun kech qolmading. Ho-  
zir nimadir ish boshlashning ayni vaqti.

Hech narsa yo'qotmading. Yo'qotganla-  
ring – sendan ketishi kerak bo'lganlar edi.

Sen esa seni yanayam go'zallashtiradi-  
ganlar bilan yo'lingda davom etasan.

Peshonangda yo'qotish yozilgan bo'lsa,  
demak, yo'qotasan.

Ketganlar uchun ezilmaysan.

O'rniga yaxshilarini uchratasan.

Chunki hayot aynan sen yo'qotgan  
joyingdan boshlanar.

Yo'qotgan joyingdan "Yangidan" deysan.

**Hamma qoqilishi mumkin.**

**Hamma yo'qotishi mumkin.**

**Muhimi – hech narsaga qaramay,  
yo'lda davom etish.**

## **Bu hayot meniki**

Nimalar boshingdan o'tganini bilmay,  
senga tashqaridan qarab munosabatda  
bo'ladigan insonlarni uchratasan. Nima de-  
sang de, qanday tushuntirsang tushuntiraver,  
o'zini seni anglayotgandek ko'rsatib, o'z bil-  
ganidan qolmaydiganlarni ham uchratasan.

Qayerga qochsang ham, shundaylarga  
yo'liqaverasan. Seni topib kelib, oldingi qiliq-  
larini takrorlashaveradi. Seni cho'ktirishdan  
voz kechishmaydi, charchashmaydi. O'zingga  
zo'rg'a yetayotgan kuchingni sindirish uchun  
o'zlarini o'qqa-cho'qqa urishdan ham tap tor-  
tishmaydi.

Sen bunga imkon bermasliging kerak.  
Ular bilan umring oxirigacha kurashishga  
mahkumsan. Har safar qarshingdan chiqish-  
ganida, seni tepkilashlariga izn berma. Va  
ularga Hazrati Mavlononing shu gaplarini es-  
latib qo'yishni unutma:

**"Men haqimda xulosa qilishdan ol-  
din oyoq kiyimimni kiy-da, men yurgan  
yo'llardan, ko'chalardan, men oshgan tog'  
va ovullardan o'tib ko'r. Alam, dard va  
azoblarni totib chiq. Men yashagan yillarni**



yasha. Men qoqilgan toshlarga qoqil. Yan-  
gidan oyoqqa tur va o'sha yo'ldan men kabi  
yana yur. Ana o'shandan keyin mening qar-  
shimga chiq!"

Seni yo'ldan adashtirmoqchi bo'lganlar-  
ga, yanglish qarorlaring uchun badal to'layot-  
ganingda senga g'ov bo'layotgan insonlarga  
shunday javob berishdan aslo chekinma: "Bu  
- mening hayotim".

**Tushunmaganga tushuntirmaysan!**

**Senga kar bo'lganga sen ham soqov  
bo'lasan!**

**Arzimaydi, o'zingni bundaylar uchun  
sarf qilmaysan!**

## **Yolg'iz o'zingsan**

Kim nima desa desin, inson hayotidagi  
eng qiyin sinovlar qarshisiga yolg'iz o'zi chiqa-  
di. Ular bilan o'zi salomlashadi.

Ichidan chiqa olmayman, degan ne-ne  
dardlarni yolg'iz yengadi.

Yoningdagi insonlar seni ma'lum dara-  
jagacha tushuna oladi, xolos. Hech kim seni  
o'zing kabi tushunmaydi. Atrofdagilar senga  
bu azoblarni faqat sen yashamayapsan, deya  
nasihat qiladi.

Azobni faqat yashagan qalbgina his qila-  
di. Aslida hammamiz ham yolg'izmiz. Hayotda  
odamlar ko'pligiga e'tibor qilmang. Hammasi  
bir tekis ketayotgandek ko'rinadi, lekin bu -  
aldamchi ko'rinish. Hamma ich-ichidan ni-  
malardir bilan kurashayotgan bo'ladi.

Hayot tashqaridan ko'ringanidek davom  
etmayapti. Dard o'zi tushgan qalbni yondira-  
di, boshqanikini emas.

**Bu zamon shunday bo'lib qoldi: inson  
bir-biriga suyanish o'rniga yolg'izlikni afzal  
ko'ryapti.**





*Hayotimizni na bizni unutgan  
insonlarni eslash bilan,  
va na jonimizga azob beradigan  
damlarni  
o'ylash bilan o'tkazamiz.  
Bu yog'iga shuni qabul qilaylik:  
ba'zi voqealar boshimizdan o'tdi va  
tugadi.*



## **Faqatgina vaqtga ehtiyojing bor**

Vaqt hech qaysi dorixonada sotilmaydigan bir doridir.

Vaqt hamma narsaning davosi.

Barchaning hayoti muammo va iztiroblarga to'la.

Bu azoblar katta, biroq yengib bo'lmas emas.

Bir kun hammasini yengamiz. Qanday deysizmi?

Vaqt bilan. Hayotimizdan kunlar kamayib borishi mumkin. Ammo har narsaning badali bo'ladi. Shu badalni o'ylab, hayotga yanada kuchli bo'lib qaytamiz.

Shams Tabriziy shunday degan ekan:

**"Sabrli bo'l, yaxshi ishlar bir tunda bo'lib qolmaydi. Shuncha kutganing ajrini senga vaqt ko'rsatadi."**

Vaqt hamma narsaning davosi ekaniga yana bir misol:

Bundan oldin yashagan uqubatlaringni o'yla. Balki ular joningni juda og'ritgandir. Ehtimol, o'shanda buni yengishga kuching

bo'lmagandir. Ammo vaqt o'tdi va o'zingga kel-  
ding. Hozir shu azoblarga kuyinganing uchun  
kulayotgandirsan ham. Hayot shundaydir.  
Oldin kuydiradi, keyin kuyganingga kuldira-  
di.

Asl masala – oyoqda tik qola olish.  
Ehtiyojning bo'lgani faqat vaqtdir.

**Sen oynada ko'ringan aksingdan ham  
kuchliroqsan!**

## **Yaxshilik qilish soddalik emas**

Ba'zilar o'zlariga yomon munosabatda  
bo'lishlariga shunday o'rganib qolishganki,  
birov ularga yaxshilik qilsa, buni laqmalik  
deb o'ylashadi. Ichimizda yomonlik urug'ini  
yetishtirayotgan insonlardan emasmiz-u, le-  
kin bir yaxshilik qilishdan oldin ikki marta  
o'ylaymiz. Chunki yaxshiligimizni suiiste'mol  
qilaverishganidan yaxshilik qilishga qo'li-  
miz bormaydigan bo'lib qolgan. Qilgan yax-  
shiligimizga javob kutmaymiz, pushaymon  
qildirishmasa bo'lgani. Biroq takror va takror  
pushaymon qildirishadi.

Aslida ko'rgan har insonga yaxshilik  
qilib ketavermaslik kerakligini Balzak shun-  
day izohlaydi:

**“Insonlarga ular sizga nonko'rlik qi-  
lishga olib boradigan darajada yaxshiliklar  
qilmang”.**

Bu gapni eshitmadik ham. Hatto yax-  
shilik qilishga shunday berilib ketdikki, ba'zi  
insonlar buni bizning vazifamiz deb o'ylay  
boshladi.



**Biz yaxshilikni Alloh rizoligi uchun qildik, odamlar bizni sodda deb o'yladi.**

★ “Safdoshlari bilan cho'lda yurib ketayotgan badaviy suvsizlikdan tinka-madori qurigan odamga yaqin kelibdi. Odam badaviydan beribdi. Suvdan to'yib ichgan odam badaviy-ni itarib, qochib ketibdi. Badaviy tuya bilan qochib ketayotgan odamning orqasidan: “Qochaver, ammo sendan iltimos qilaman, bu voqeani hech kimga aytib o'tirma”, – debdi.

Bu gapni eshitgan haligi odam hayron bo'lib, to'xtabdi. Orqasiga qaytib, badaviydan nega bunday deganini so'rabdi.

“Agar bu voqeani kimgadir aytsang, hamma joyga yoyiladi. Va bundan keyin insonlar cho'lda suvga muhtoj bo'lgan kishilarga yordam bermaydigan bo'lishadi”, – deya javob beribdi badaviy.

## Qo'rquvlaringga qarshi yur

Qo'rquvlaring qarshisiga chiqmasang va kurashmasang, ularning asiriga aylanasan. Sen qo'rquvlaringga emas, ular senga asir bo'lishi kerak. Boshingni tik tut va qo'rquvlaringni mavh et. Aks holda, ular senga hujum qiladi. Va oyog'ingni kishanlab, yura olmas holga keltiradi.

Masalan, suzishni bilmagan kishi suvga o'zini otsa, cho'kib ketishdan qo'rqadi. Qo'rquvni yengish uchun ham suvga sakrash kerak. Qo'rquv bilan kurashishning eng yaxshi yo'li uni qabul qilib, yo'lda u bilan birga davom etishdir. O'zining qabul qilinganini ko'rgan qo'rquv insonga oldingidek tashlanmaydi. Hayot bir futbol o'yini kabidir. Tinmay hujum qilgan gol uradi. To'pni o'tkazmaslik uchun zarbalarni qaytarishing kerak.

Hayotingda qo'rquvlaringdan qochib emas, ularga bas kela oladigan kuch yig'ib yashashing kerak.

**“Yuzlashishga jasoratimiz yetmagan qo'rquvlarimiz bizga chegaralar qo'ya boshlaydi”,** degan Robin Sharma.

Endi senga savol. Qo'rquvlar chizib



bergan chegaralar ichida yashashda davom etasanmi yoki ularga qarshi chiqib, o'z chegarangni o'zing belgilaysanmi? Qani, tanlov seniki.

"Bir kuni bir odam kechasi toshli yo'lda ketayotib, qoqilib yiqildi. Yo'l chekkasi chuqurlik ekan. Odam pastga tushib ketishdan qo'rqib, bir shoxni ushlab qolibdi. Tun qorong'isida faqat pastdagi jarlikni ko'rayotgan emish. Keyin baqira boshlabdi, ammo uni hech kim eshitmabdi.

O'sha odam boshdan kechirgan vahimali kechani bir xayolingizdan o'tkazing. O'lim har on uni quyida kutar ekan, qo'llari borgan sari muzlar, shoxni ushlab turishga ortiq madori qolmagan edi. Ammo bor kuchi bilan shoxni mahkam changallab turaveribdi. Ertalab tong otib, quyosh chiqqach, atrofga qarab, qahqaha otib kula boshlabdi. Chunki bu yerda hech qanday jarlik yo'q edi. Faqat bir qarich narida kichkina tosh qiyalik bor edi, xolos. Haligi odam vahimaga berilib, tunni qo'rquvlar ichida o'tkazgani qolibdi.

Qo'rquv bir qarich chuqurlikdan ortiq narsa emasdir. Hozir bir shoxga yopishib, butun hayotingni qo'rquv bilan o'tkazma. Hozir shoxni qo'yib yubor, sen o'z oyog'ingda turalasan. Qo'rqadigan narsaning o'zi yo'q.

Shabnam Ferah "Qo'rqib yashasang" ashulasida nima der edi, qani birga eslaymiz:  
 ★ "Dengizlarni sevarkansan, to'liqinni teng sevarsan,  
 Sevilishni istarkansan, avval o'zing sevarsan.

Parvozni xohlasang gar, yiqilishni olgin tan,

Qo'rqsang yashamassan, faqat hayotni kuzatarsan".



## **Ba'zan yagona yechim – dunyoqarashingni o'zgartirish**

Hayotda hamma o'zi ishongan haqiqatlarga ergashadi. Barchaning o'z hayot falsafasi va dunyoqarashi bor. Hayotga faqat bir xil panjara ortidan qarash ba'zan zavqlarni to'sib qo'yishi mumkin.

Ba'zan voqealarga ko'p tomondan qaray olish kerak. Balki, oldin ko'rmagan g'aroyib mo'jizalarni kashf etarmiz.

Dunyoqarashimiz eskisi kabi qoladigan bo'lsa, hamma narsani eski ranglarda ko'rib, yangi ranglardan xabarsiz qolamiz.

Mening ham hayotda qilishni xohlagan, ammo eski dunyoqarashim sababli ro'yobga chiqmayotgan qancha rejalarim bor edi. Bir kun dunyoga qaraydigan derazamni almashtirdim, ko'rdimki, qanchadan-qancha g'aroyibotlardan bexabar o'tayotgan ekanman. Shu voqea sabab o'zimni yangidan kashf etdim va o'zimni yaxshi his qila boshladim.

Tutib qolishni xohlagan narsalarim ortidan yugurmaydigan bo'ldim. Ularning o'zi meni topib olishiga qo'yib berdim. Hammasini o'z holiga qo'yishni o'rgandim. Ayniqsa, yo'qotishdan qo'rqqan nimam bo'lsa, o'shalarni hayot oqimiga tashladim.

Hozir sizga "Kartoshka, tuxum va qahva hikoyasi"ni aytib beraman.

"Bir vaqtlar har doim nimalardandir shikoyat qilib yuradigan, hayoti alg'ov-dalg'ov ekanidan siqilgan bir qiz bo'lgan ekan. U hayot menga beshafqat deb o'ylarmish. Qiz kurashish va harakatdan toliqqandi. Bir kun qizning otasi uchta idishga suv to'ldirib, ularni olovga qo'ydi. Idishlardagi suv qaynay boshlaganda bir idishga kartoshka, biriga tuxum va boshqasiga qahva donachalarini solib, kuta boshlashdi. Qiz bu ishni oldin qilib ko'rmagan, shunchaki otasining ko'rsatganini takrorlayotgandi. Oxirida nima bo'lishiga o'zi ham qiziqib, rosa toqatsizlana boshladi.

Yigirma daqiqadan so'ng otasi olovni o'chirdi. Birinchi idishdan kartoshkalarni olib, likopchaga soldi. Ikkinchi idishdagi tuxumlarni va narigi idishdan qahvani olib finjonga bo'shatdi. Keyin qizdan so'radi:

- Nimani ko'ryapsan?
- Kartoshka, tuxum va qahvani.
- Yanayam yaqinroqdan qara-chi, kar-



toshkani ushlab ko'r!

Qiz kartoshka yumshab qolganini aytdi.  
– Endi esa tuxumni ushlab ko'r!

Qiz tuxum qattiqlashib qolganini aytdi.  
Va oxirida qahvadan bir qultum ichdi. Undan ho'plagan qizning yuziga nim tabasum yugurdi. Ammo u shunda ham hech nimani tushunmadi va otasidan so'radi:

“Bular nimani anglatadi, dadajon?”

Otasi esa kartoshka, tuxum va qahvaning uchchovi ham bir xil olovda issiq suvda qaynaganini aytdi. Ammo har biri har xil ko'rinishga kirdi. Kartoshka oldin qattiq, qaynagan suvga tushgach, yumshab qolgan, tuxum esa suyuqdan qattiqqa aylanib qolgandi.

Ammo qahvaning holati boshqacha edi. Qahva donachalari issiq suvga tushgach, na faqat o'z ko'rinishini, balki suvning ta'mini ham o'zgartirib yuborgandi.

Otasi qizga yuzlanib yana so'radi:

– Sen qaysi birisan? Bir musibat eshik qoqib tursa, unga qanday javob qaytarasan? Kartoshkadek yumshab ezilasanmi? Tuxum kabi qalbing ham toshdek qattiq holga keladimi? Yoki qahva donalari singari boshingga kelgan musibatdan kuch olib, ham o'z qalbingni, ham birovlarining qalbini yashnatadigan ifor taratasanmi?”

Endigi savolim senga. Sen-chi, sen qay birisan?

## **Birovlarning saviyasiga moslashish o'zingga qilgan eng katta adolatsizliging bo'ladi**

Jonimizni azoblaydigan va og'ritadigan, asablarimizni tovonimizga tushiradigan, bizni xom xayollar bilan avraydigan insonlar va voqealar umrimizning har daqiqasida izimizdan qolmaydi.

Boshimizga bir kulfat kelsa, bu dardlar bilan faqat men to'qnash kelamanmi, deya isyon qilish o'zimizga qilgan eng katta yomonligimizdir.

Bir paytlar orqangdan g'iybat qilishgan bo'lishlari mumkin, qilmagan aybing uchun aybdor qilishgan bo'lishlari ham mumkin, hatto seni pisand qilmagan ham bo'lishlari hech gap emas. Va yana samimiyligiga ishonganing uchun afsus qilgan odamlarni ham uchratgandirsan. Sevgingni nafratga aylantirgan insonlar ham bo'lishi mumkin. Biroq bular dard bo'lolmaydi.



Vaqtı o'tib, senga qilingan nohaqliklar uchun intiqom olishni ham xohlab qolasan.

Joningni yoqqanni sen ham yoqmoqchi bo'lasan. Ammo darhol jahlingni nazorat qila olishing va o'zingga shu savolni berishing kerak: "Arziydimi? Ular kuyinishimga arziydimi, ular istagan qolipga tushishimga arziydimi? Aslo. Ba'zan eng to'g'ri yo'l - gapirmaslik. Ko'rib ko'rmaganlikka olish. Lin Chining "Qayiq" hikoyasini eshitganimdan keyin jonimni yoqqanning jonini yoqish istagidan voz kechdim. Meni o'z saviyasi girdobiga tortgan insonlarning qolipiga tushishni o'zimga haqorat deb bila boshladim.

Arzimaydigan insonlar uchun jahlimni nazorat qila olishimda bu hikoyadan qarzdorman desam, yolg'on bo'lmaydi.

"Lin Chin yoshligida qayiqda suzishni juda yaxshi ko'rar ekan. Uning kichkina qayig'i bo'lib, ko'pincha ko'lda yolg'iz suzarkan. Bir kuni ko'zlarini yumib, qayig'ida yoga bajarayotganda oqim shiddati bilan bir qayiq uning qayig'iga kelib urilibdi. Jahli chiqqan Lin ko'zini ochib darhol qayiq egasi bilan jallashishga shaylanibdi. Qarasa, qayiq bo'm-bo'shmish.

O'shanda o'z-o'ziga shunday debdi:

"Jahlni bo'sh bir qayiq uchun sarflashning biror foydasi yo'q. Asablarimni o'nglab, qayig'imni ortga burdim. Bo'sh qayiq esa

menga jahlni behuda sochmaslikni o'rgatdi. Agar hozir birov kelib, meni haqorat qiladigan bo'lsa, u menga bo'sh qayiq bo'lib ko'rinadi". Xulosa shunday, bizni ranjitganlarga befarq bo'lamiz. Ularga aytadiganimiz:

**Bu ham bir bo'sh qayiq-da...**